体育学院专修通用教材

武术

（上册）

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院专修通用教材

武　术（上册）

全国体育学院教材委员会审定

人民体育出版社

体育学院专修通用教材
武 术（上 册）
全国体育学院教材委员会审定
人 民 体 育 出 版 社 出 版
四川省金堂新华印刷厂印刷
新华书店总店北京发行所发行
*
787×1092 毫米 32 开本 15 24/32 印张 300 千字
1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷
印数：1—7,000 册
*
ISBN 7-5009-0643-9/G·613(课) 定价：4.40元

前　　言

本教材是在全国体育学院教材委员会的领导下，依据武术专修教学基本要求编写的。是我国第一本专门适用于体育学院武术专修的教材。分上、下两册。

本教材是由全国体育学院教材委员会武术教材小组对北京、上海、武汉、成都、沈阳五所体育学院推荐的教材进行评审选优，并在 1985 年体育系通用教材《武术》的基础上，由教材小组成员修改、充实、撰写、串编而成的。

本教材对比 1985 版的体育系通用教材《武术》，理论部分修订充实了武术简史、武术的技法、武术教学和部分章节的基本内容，其它章节在原教材基础上重新进行了编写，新增了散手运动及其教学训练与竞赛。技术部分保留了基本功与基本技术、查拳、华拳、南拳、形意拳、八卦掌等传统套路，新编入了长拳、刀术、剑术、枪术、棍术的组合动作和通背拳，螳螂拳等套路。此外，还附录了有关武术典籍资料介绍和武术动作常用术语，以供教学中参考使用。比较而言，内容更为全面，且针对性强，便于讲授；有些观点较新颖，科学性有所增强，并注重了对提高学生技能的培养。

经过评审选优，入选的教材作者有(以姓氏笔画为序)：叶道清、关铁云、何瑞虹、邱丕相、陆根秀、张选惠、郭志

禹等同志。

担任本教材撰写、评审、选编工作的武术教材小组成员有：张文广(顾问)、蔡龙云(顾问)、邱丕相(组长)、习云太、成传锐、王培锟、江百龙、穆秀杰等同志。还有门惠丰同志。

教材小组委托邱丕相同志修改和编纂，秘书郭志禹同志协助工作。

蒋家杰、丛明礼、郑小锋等同志也参加了教材的审定工作。

本书由全国体育学院教材委员会委员、上海体育学院院长陈安槐教授审核，签署意见，经全国体育学院教材委员会审定，作体育学院专修教材用。

本书在编写过程中，得到各体育学院教务处和武术专业师生的大力支持，借此致以谢忱。编写中难免有错误及不足之处，尚希读者批评指正。

全国体育学院教材委员会

武术教材小组

1990年5月

目 录

第一章　武术运动概述

中华武术，渊源流长。它有着悠久的历史和广泛的群众基础，是中华民族在长期生活与斗争实践中逐步积累和发展起来的一项宝贵文化遗产。武术的内容丰富多彩，形式多样，风格独特。它具有强身健体，防身自卫，锻炼意志，陶冶性情，竞技比赛，娱乐观赏，交流技艺，增进友谊的功能，是一项具有广泛社会价值和民族文化特色的中国传统体育项目。

第一节　武术的概念

武术概念，是人们认识、研究武术的基本依据。在漫长的历史进程中，不同的时期对武术概念的表述不尽相同，它的内涵和外延是随着社会历史的发展和武术本身的发展而发展、变化的。

从历史上看，有不少归属武术类的名称。春秋战国时称"技击"(属兵技巧一类)；汉代出现了"武艺"一词，并延用至明末；清初又借用南朝《文选》中"偃闭武术"(当时泛指军事)的"武术"一词；民国时称"国术"；新中国成立后仍沿用"武

术”一词。

随着历史的变迁，冷兵器的逐步消亡，专用武术器械的生产及拳械套路的大量出现，对抗性项目、武术竞赛规则的制定，武术已演化成为体育运动项目之一。武术的体育化使其内容、形式及训练手段等都发生了很大变化，反映事物本质属性的概念也在不断变化。发展到今天，武术的基本定义可概括为：武术是以技击为主要内容，以套路和搏斗的运动形式，注重内外兼修的中国传统体育项目。

从这一定义出发来认识武术。首先，武术属于中国传统的技击术。它是以踢、打、摔、拿、击、刺等技击动作为主要内容，通过徒手或借助于器械的身体运动来表现攻防格斗的能力。无论是对抗性的搏斗运动，还是势势相承的套路运动，都是以中国传统的技击方法为其技术核心的。就人类的社会生活来说，技击术不可能是中国独有的。比较世界各地的技击术，武术不仅在技击方法上更为丰富（诸如各种踢打击刺之法），而且有自己的传统特点（诸如快摔法、擒拿法等）。在运动形式上，既有套路的，也有散手的，既是结合的，又是分离的，这种发展模式，也迥然有别于世界上其他技击术。在演练方法上注重内外兼修，演练风格上要求神形兼备，无不反映了中国传统的技击术的运动特点。

其次，武术是体育项目。它明显区别于使人致伤致残的实用技击技术。套路运动中尽管包含丰富的技击方法，但其宗旨是通过演练以提高人的身体素质和攻防能力，进行功力与技巧上的较量，在技术要求上与实用技术有一定的区别；散手运动的技术固然更接近于实用技击，但由于受竞赛规则的规定，亦将其限制在体育竞技运动之内。总之，归结为一点：武术具有明确的体育属性，体育是当今武术的主要社会

功能，技击性从属于体育性。

其三，武术是优秀的民族文化。任何体育项目都含有一定文化意义，但是，没有任何项目象武术这样具有浓郁的文化特征和民族色彩。武术是传统的、固有的，它在民族文化的总体氛围中孕育、产生、衍化发展，自然地溶汇了易学、哲学、中医学、伦理学、兵学、美学、气功等多种传统文化思想和文化观念，注重内外兼修，诸如整体观、阴阳变化观、形神论、气论、动静说、刚柔说等等，逐步形成了独具民族风貌的武术文化体系。它内涵丰富，寓意深邃，既具备了人类体育运动强身健体的共同特征，又具有东方文明所特有的哲理性、科学性和艺术性，较集中地体现了中国人民在体育领域中的智慧结晶。它从一个侧面反映了东方的民族文化光彩。因此，从广义上认识，武术不仅是一个运动项目，而且是一项民族体育，是中国人民长期积累起来的一宗宝贵文化遗产。

第二节　武术的特点和作用

武术在长期的历史演变中，逐渐形成了自己的运动规律，它以独特的技术风格和多方面的社会功能享誉于世。

一、武术的特点

（一）寓技击于体育之中：武术最初作为军事训练手段，与古代军事斗争紧密相连，其技击的特性是显而易见的。在实用中，其目的在于杀伤、制服对方，它常常以最有效的技击方法，迫使对方失去反抗能力。这些技击术至今仍在军队、

公安中被采用。

武术作为体育运动，技术上仍不失攻防技击的特性，而是将技击寓于搏斗运动与套路运动之中。

搏斗运动集中体现了武术攻防格斗的特点，在技术上与实用技击基本上是一致的，但是从体育的观念出发，它受到竞赛规则的制约，以不伤害对方为原则。如在散手中对武术中有些传统的实用技击方法作了限制，而且严格规定了击打部位和保护护具，短兵中使用的器具也作了相应的变化，而推手则是在特殊的技术规定下进行竞技对抗的。因此，可以说武术的搏斗运动具有很强的攻防技击性，但又与实用技击有所区别。

套路运动是中国武术的一个特有的表现形式，不少动作在技术规格、运动幅度等方面与技击的原形动作有所变化，但是动作方法仍然保留了技击的特性。即使因连结贯串及演练技巧上的需要，穿插了一些不一定具有攻防技击意义的动作，然而就整套技术而言，主要的动作仍然是以踢、打、摔、拿、击、刺诸法为主，是套路的技术核心。它的攻防技击特性是通过一招一式来表现的，汇集百家，它的技击方法是极其丰富的，在散手、短兵中不宜采用的技术方法，在套路运动中仍有所体现。

（二）内外合一，形神兼备的民族风格：既究形体规范，又求精神传意、内外合一的整体观，是中国武术的一大特色。所谓内，指心、神、意等心志活动和气息的运行；所谓外，即手眼身步等形体活动。内与外、形与神是相互联系统一的整体。

武术“内外合一，形神兼备”的特点主要通过武术功法和技法来体现。“内练精气神，外练筋骨皮”是各家各派练功的

准则，如太极拳主张身心合修，要求"以心行气，以气运身"，形意拳讲究"内三合，外三合"，少林拳也要求精、力、气、骨、神内外兼修。此外武术套路在技术上往往要求把内在精气神与外部形体动作紧密相合，完整一气，做到"心动形随"，"形断意连"，"势断气连"。以"手眼身法步，精神气力功"八法的变化来锻炼心身。这一特点反映了中国武术作为一种文化形式在长期的历史演进中倍受中国古代哲学、医学、美学等方面的渗透和影响，形成了独具民族风格的练功方法和运动形式。

（三）广泛的适应性：武术的练习形式、内容丰富多样，有竞技对抗性的散手、推手、短兵，有适合演练的各种拳术、器械和对练，还有与其相适应的各种练功方法。不同的拳种和器械有不同的动作结构、技术要求、运动风格和运动量，分别适应人们不同年龄、性别、体质的需求，人们可以根据自己的条件和兴趣爱好进行选择练习。同时，它对场地、器材的要求较低，俗称"拳打卧牛之地"，练习者可以根据场地的大小变化练习内容和方式，即使一时没有器械，也可以徒手练拳、练功。一般来说，受时间、季节限制也很小。较之不少体育运动项目，具有更为广泛的适应性。武术能在广大民间历久不衰，与这一特点不无关系，利用这一特点可以为现代群众性体育活动提供方便，使武术进一步社会化。

二、武术的作用

（一）提高素质，健体防身：武术套路运动其动作包含着屈伸、回环、平衡、跳跃、翻腾、跌扑等，人体各部位几乎都要参与运动。

系统地进行武术训练，对人体速度、力量、灵巧、耐力、

柔韧等身体素质要求较高，人体各部位"一动无有不动"，几乎都参加运动，使人的身心都得到全面锻炼。实践证明，对外能利关节，强筋骨，壮体魄，对内能理脏腑，通经脉，调精神。武术运动讲究调息行气和意念活动，对调节内环境的平衡，调养气血，改善人体机能，健体强身十分有益。

武术套路运动和搏斗运动，都是以技击作为它的中心内容的，因而通过武术锻炼，不仅能够达到增强体质的作用，而且能够学会攻防格斗技术，特别是武术功力训练，更能发挥技击的实效性。

武术的搏斗运动，通过攻防技术练习，拳打，脚踢，快摔等动作的运用，并在交手中互相扬长避短，攻彼弱点，避彼锋芒，讲究得机、得时、得势，从而提高判断力和应变能力。这无疑能提高人们克敌制胜和防身自卫的能力。尤其对公安武警和边防指战员更有实际意义和作用。

（二）锻炼意志，培养品德：练武对意志品质考验是多面的。练习基本功，要不断克服疼痛关，磨练"冬练三九、夏练三伏"，常年有恒，坚持不懈的意志品质。套路练习，要克服枯燥关，培养刻苦耐劳，砥砺精进，永不自满的品质。遇到强手克服消极逃避关，锻炼勇敢无畏、坚韧不屈的战斗意志。经过长期锻炼，可以培养人们勤奋、刻苦、果敢、顽强、虚心好学、勇于进取的良好习性和意志品德。

"教武育人"贯彻在武术教习全过程中，"未曾习武先学礼，未曾习武先习德"，传统中始终把武德列为习武教武的先决条件。武术在中国几千年绵延的历史中，一向重礼仪，讲道德，"尚武崇德"。诸如尊师爱友，包含了深刻广泛的道德内容。互教互学，以武会友，切磋技艺，讲礼守信，见义勇为，不凌弱逞强等品德。激烈的攻防技术和人生修行结合起

来，是中国武术传统道德观念的体现。在社会的发展中，武德的标准和规范也不尽相同，尚武而崇德不仅能很好地陶冶情操，还会大大有益于社会精神文明建设。

（三）竞技观赏，丰富生活：武术具有很高的观赏价值，无论是套路表演，还是散手比赛，历来为人们喜闻乐见。唐代大诗人李白好友崔宗宗赞他"起舞拂长剑，四座皆扬眉"；杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》著名诗篇中有"昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方。观者如山色沮丧，天地为之久低昂"的描绘。汉代打擂台，"三百里内皆来观"。都说明无论是显现武术功力与技巧的竞赛表演套路，还是斗智较勇的对抗性散手比赛，都会引人入胜，给人以美的享受，都具有很高的观赏价值。通过观赏，给人以启迪教育和乐趣。

（四）交流技艺，增进友谊：武术运动蕴涵丰富，技理相通，入门之后会有"艺无止境"之感。群众性的武术活动，便成为人们切磋技艺，交流思想，增进友谊的良好手段。随着武术在世界广泛传播，还可促进与国外武术爱好者的交流。许多国家武术爱好者喜爱武术套路，也喜爱武术散手，他们通过练武了解认识中国文化，探求东方的文明。武术通过体育竞技、文化交流等途径，在与世界各国人民友好交往中发挥着越来越大的作用。

第三节　武术的内容与分类

中国武术按其运动形式可分为套路运动和搏斗运动两大类。

套路运动，是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾

徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律编成的整套练习形式。套路运动按练习形式又可分为单练、对练和集体演练三种类型。

单练包括徒手的拳术与器械。

对练包括徒手的对练，器械对练，徒手与器械对练。

集体演练：分徒手的拳术，器械或徒手与器械。

一、单练

（一）拳术：是徒手练习的套路运动。主要拳种有长拳、太极拳、南拳、形意、八卦、八极、通背、劈挂、翻子、地躺、象形拳等等。

1．长拳：是一种姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有窜蹦跳跃，闪展腾挪，起伏转折和跌扑滚翻等动作与技术的拳术。主要包括拳、掌、勾三种手型，弓、马、仆、虚、歇五种步型，和一定数量的拳法、掌法、肘法和屈伸、直摆、扫转等不同组别的腿法，以及平衡、跳跃、跌扑、滚翻动作。长拳技术以姿势、方法、身法、眼法、精神、劲力、呼吸、节奏等为八要素。长拳套路主要包括适应普及的初级、中级套路，以及适应竞赛的规定套路和自选套路。

2．太极拳：是一种柔和、缓慢、轻灵的拳术。它以掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三势。动作柔和缓慢，处处带有弧形，运动绵绵不断，势势相连。传统的太极拳有陈式、杨式、吴式、孙式和武式等较有影响的流派。各式太极拳又有大架、小架、开合、刚柔相兼等各自不同特点。国家体委先后整理出版了《简化太极拳》、《四十八式太极拳》及各式太极拳竞赛套路。

3．南拳：是一种流传于我国南方各省的拳势刚烈的拳术。南拳的拳种流派颇多，各自又有不同特点。一般腿不高踢，多桥法，擅标手。运动特点是动作紧削，刚劲有力，步法稳固，手法多变，身居中央，八面进退，常以发声吐气助发力、助拳势。

4．形意拳：是以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，并吸取了龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、鲐、鹰、熊等十二种动物的形象击法而组成的拳术。其运动特点是：动作整齐简练，严密紧凑，发力沉着，朴实明快。

5．八卦掌：是一种以摆扣步为主，在走转中换招变势的拳术。它以单换掌、双换掌、顺势掌、背身掌、磨身掌、回身掌、转身掌等为基本八掌，步法变换以摆扣步为主，并包括推、托、带、领、搬、拦、截、扣等技法。其运动特点是沿圆走转，势势相连，身灵步活，随走随变。

6．八极拳：是一种以挨、傍、挤、靠等贴身近攻动作为主要内容的拳术。其套路结构短小精悍，发力刚脆，步法以震脚闯步为主，具有节短势险，刚猛暴烈，猛起硬落，逼身紧攻的短打类型的拳术特点。

7．通背拳：是以摔、拍、穿、劈、攒等五种基本掌法为主要内容，通过圈揽勾劫，削摩拨扇等八法的运用，而生化出许多动作的拳术。它的特点是出手为掌，点手成拳，回收仍是掌；动作大开大合，放长击远，发力起自腰背，甩膀抖腕，发力冷弹脆快。

8．劈挂拳：是一种以猛劈硬挂为主，长击快打，兼容短手的拳术。基本方法有滚、勒、劈、挂、斩、卸、剪、采、掠、摈、伸、收、摸、探、弹、砸、擂、猛等十八字诀。练

习时要求拧腰切胯，溜臂合腕，讲究滚勒劲、吞吐劲、劈挂劲、翻扯劲和辘辘劲等劲法。其运动特点是：大开密合，长击冷抽，双臂交劈，斜拦横击，吞吐含放，翻滚不息。

9．翻子拳：是一种短打为主，严密紧凑，拳法密集，出手脆快的拳术。主要拳法有冲、掤、豁、挑、托、滚、劈、叉、刁、裹、扣、搂、封、锁、盖、压等。其运动特点是步疾手密，连珠炮动，闪摆取势，上下翻转，迅猛遒劲，有“翻子一挂鞭”之说。

10．地躺拳：是以跌、扑、滚、翻等地躺摔法和地躺腿法为主要内容的拳术。技巧性较强，动作难度也较高，全套中常出现的动作有抢背、盘腿跌、摔剪、乌龙绞柱、虎扑、栽碑、扑地蹦、鲤鱼打挺及勾、剪、扫、绞等腿法。其运动特点是顺势而跌，旋即而起，卧地而击，高翻低滚，起伏闪避，一气呵成。

11．象形拳：是模拟各种动物的特长和形态，以及表现某些古代人物的搏斗形象和生活形象的拳术。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳，以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱铐等，都属于象形拳。象形拳分象形、取意两种。象形是以模仿动物和人物的形态为主，缺少或很少有技击的动作；取意则以取意动物的搏击特长为主，以动物的搏击特长来充实技击动作的内容。

（二）器械：器械的种类很多，可分为短器械、长器械、双器械、软器械等四种。短器械主要有刀术、剑术、匕首等；长器械主要有棍术、枪术、大刀等；双器械主要有双刀、双剑、双钩、双枪、双鞭等；软器械主要有三节棍、九节鞭、绳标、流星锤等。现将竞赛表演中的主要器械项目简述如下：

1．剑术：剑是短器械中的一种。由刃、背、锋、护手、柄等部分组成，长度以直臂垂直反手持剑的姿势为准，剑尖不低于本人的耳上端。剑术主要是以刺、点、撩、截、格、洗等剑法，配合步型、步法等而构成套路。其运动特点是轻快洒脱，身法矫捷，刚柔相兼，富有韵律。

2．刀术：刀是短器械的一种。是由刃、背、尖、护手盘和刀柄等构成，刀的长度是以直臂垂肘抱刀的姿势为准，刀尖不得低于本人的耳上端。刀术是以缠头裹脑和劈、砍、斩、撩、扎、挂、戳、刺等基本刀法为主，并配合各种步型、步法、跳跃等动作构成的套路。其运动特点是勇猛快速，激烈奔腾，紧密缠身，雄健慓悍。

3．枪术：枪是长器械的一种。由枪头、枪缨和枪杆所组成。多用白蜡杆作枪杆。枪术是以拦、拿、扎为主，还有崩、点、穿、挑、云、劈等枪法，配合各种步型、步法、跳跃构成套路。其运动特点是力贯枪尖，走势开展，上下翻飞，变幻莫测。

4．棍术：棍是长器械的一种。棍的长度同本人的身高。棍术是以劈、扫、戳、挑、撩等棍法为主，并配合步型、步法、身法等构成的套路。其运动特点是勇猛泼辣，横打一遍，密集如雨，气势磅礴。

5．大刀：长器械的一种。以劈、砍等刀法为主，结合舞花以及掌花、背花等动作构成的套路。“大刀看顶手”，握在刀盘下面的右手不论是劈、砍、斩、抹，还是挑、撩、截、错，在刀法变化的任何情况下，都必须使右手顶住刀盘，虎口对准刀背。大刀的特点是“劈刀递攥”，既要有刀法的使用，也须有刀柄尾部攥法的使用。练习时大劈大砍，雄伟泼辣，气势轩昂。

6．双刀：双器械的一种。以劈、斩、撩、绞等刀法结合双手左右缠头、左右腕花、交互抡劈等变化构成的套路练习。"双刀看步走"，在两手持刀舞动时，步法必须与刀法上下相随，对上下肢的协调性要求较高。双刀的运动特点是刀法密集，贴身严谨，左右兼顾，边走边打。

7．双剑：双器械的一种。主要以穿、挂、云、刺等剑法为主，结合身法、步法、双手交替运使的套路。其运动特点是身随剑动，步随身移，剑法、身法、步法三者合一，潇洒奔放，矫捷优美。

8．双钩：双器械的一种。主要以勾、搂、锁、挂等方法所组成的套路。其运动特点是钩走浪势，身随钩走，钩随身活，身灵步轻，造型洒脱多变。

9．九节鞭：软器械的一种。主要以抡、扫、缠、挂等软鞭鞭法所组成的套路。主要动作有手花、腕花、缠臂、绕脖、背鞭等。其运动特点是鞭走顺劲，抡舞如轮，横飞竖打，势势相连，时硬时软，软时似绳索缠绕，硬时似铁棒抡转。

10．三节棍：软器械的一种。主要以抡、扫、劈、舞花等棍法构成的套路。其运动特点是能长能短，软硬变幻，勇猛泼辣，势如破竹。

11．绳镖、流星锤：均属软器械。是以绳索缠绕身体各部而变化出各种击法和技巧构成的套路。主要动作有踢球，拐线，缠脖 十字披红，胸前挂印等。练习流星锤和绳镖都须用巧劲，一根长索在身前、身后、腿部、肘部、颈部缠绕收放，出击自如，变幻莫测，是技巧性较强的项目。

二、对练

对练是两人或两人以上，按照预定的程序进行的攻防格

斗套路。其中包括徒手对练、器械对练、徒手与器械对练等三种练法。

（一）徒手对练：是运用踢、打、摔、拿等方法，按照进攻、防守、还击的运动规律编成的拳术对练套路。有对打拳、对擒拿、南拳对练、形意拳对练等。

（二）器械对练：是以器械的劈、砍、击、刺等技击方法组成的对练套路。主要有长器械对练、短器械对练、长与短对练、单与双对练、单与软对练、双与软对练等多种形式。常见的有单刀进枪、三节棍进棍、双匕首进枪、对刺剑等。

（三）徒手与器械对练：是一方徒手，另一方持器械进行的攻防对练套路，如空手夺刀、空手夺棍、空手进双枪等。

三、集体演练

集体演练是集体进行的徒手、器械或徒手与器械的演练。在竞赛中通常要求六人以上，可变换队形、图案，也可用音乐伴奏，要求队形整齐、动作协调一致。

搏斗运动，是两人在一定条件下，按照一定的规则进行斗智较力的对抗练习形式。目前武术竞赛中正在逐步开展的有散手、推手、短兵三项。

（一）散手：是两人按照一定的规则使用踢、打、摔、拿等方法制胜对方的竞技项目。

（二）推手：是两人遵照一定的规则，使用掤、捋、挤、按、采、挒、肘、靠等手法，双方粘连黏随，通过肌肉的感觉来判断对方的用劲，然后借劲发劲将对方推出，以此决定胜负的竞技项目。

（三）短兵：是两人手持一种用藤、皮、棉制作的短棒

似的器械，在16市尺直径的圆形场地内，按照一定的规则，使用劈、砍、刺、崩、点、斩等方法进行决胜负的竞技项目。

第四节　发展武术的基本方针

武术是具有强大生命力的民族文化遗产，是有着极其深厚群众基础的传统体育项目。发展武术运动，对发扬祖国文化遗产，增强人民体质，振奋民族精神，建设社会主义精神文明，有着重要的作用。在新的历史时期，适应新形势的要求，发展武术运动的基本方针有以下几点：

一、普及与提高相结合

要发展民族体育——武术，必须狠抓普及。不抓普及就不可能形成一个非常广泛的群众体育活动，就不可能很好地发挥武术社会化的作用。为了使群众武术活动有声有色，充满蓬勃生机与活力，吸引更多的人参加到武术活动中来，武术要走入中、小学课堂，搞好学校的武术活动和武术教学。同时要坚持走社会化的路子，提倡社会办武术，热情鼓励民间业余武术馆、社、校以及个人授拳活动，建立武术馆和武术基地，扩大城乡武术辅导站，建立和发展武术之乡，使武术运动更加普及，成为人们社会生活的一个重要内容。一种具有民族特点、民族风格的体育活动形式，一旦得到普及，为广大人民所掌握，就会成为这个民族风貌的一部分，对振奋民族精神产生难以估量的作用。

在普及的基础上提高，是武术事业发展的需要，也是人民群众的需要。新中国成立以来，武术被确定为体育竞赛项

目之一，随着竞赛规则、裁判法、竞赛内容、运动员等级制的确定，逐步形成了竞技武术体系，武术运动技术水平有了显著的发展和提高。为适应推向世界的需要，还需进一步规范化、科学化，形成更为完整的体系。

散手项目，通过反复试行，也已列为正式比赛项目，也需要进一步提高技术水平和训练水平。

要加强武术优秀运动队和运动技术学校武术班的建设，办好体育院校的武术专业，继续提高武术运动技术和理论水平，使之以更加完美的形象和精湛的技艺立于世界文化之林。

武术的普及和提高，是不可分割的两个方面，坚持两者相结合的方针，在普及的基础上提高，在提高的指导下普及，武术运动将会朝着更加广阔的前景发展。

二、继承和发展相结合

继承和发展武术是建设具有中国特色的社会主义体育的需要，也是宏扬中华武术的需要。中国武术是在继承武术传统技法的基础上，逐步发展起来的体育项目。民族形式不是凝固的，也不能理解为只是“过去的形式”、“历史的形式”，民族形式有鲜明的时代性，就要在继承的基础上发展提高，继承发展就要推陈出新，去其糟粕，吸取精华。没有继承就没有发展，发展是继承的必然趋势。因此不能把继承与发展人为地割裂开来，而是要很好结合，使之更好地发展。

体育是全人类共同拥有的文化财富，大多数体育项目都有国际上通用的动作标准，竞赛规范和道德准则，都体现着人类对体育本质的共同认识和追求，每个体育项目都源于某个国家或民族，奥运会设了 28 个项目，还没有一项是中国贡献的，这与人口众多，历史悠久的大国地位极不相称。

我国众多的民族体育项目中，武术最有代表性，它有丰富的内涵和广阔的外延，可以说武术是中国民族体育的最有代表性的项目。它非常鲜明地表达着中国体育文化的精髓，受到了国际上广泛欢迎。武术正沿着规范化、科学化、社会化、国际化方向发展，成为建设具有中国特色的社会主义体育重要的组成部分。

三、百花齐放，百家争鸣

武术运动内容丰富，形式多样，方法各异，形成了各个拳种和流派百花争艳的局面。各个拳种和流派都有它的特点，它们能够流传千百年，总有它存在的合理因素。因此，在发展武术运动的过程中，不能强求一律。凡是有益于身心健康、有益于丰富文化生活的项目，都应积极发展。对那些经过长期实践，证明锻炼价值较大的项目，不论哪门哪派，都应加以提倡。武术中的学术问题，各种观点，各种意见，都应允许各抒已见。要积极贯彻"百花齐放、百家争鸣"的方针，为发展武术运动创造一个良好的条件。

由于历史的和社会的种种原因，在武术中也存在一些封建落后的东西，它阻碍着武术运动的健康发展。凡是属于糟粕的东西，都应该毫不吝惜地予以扬弃。不能够借口"百花齐放、百家争鸣"，宣扬封建的、迷信的、反科学的内容。只有正确地贯彻执行"双百"方针，才能促进武坛百花越开越盛。发展竞技武术要逐步趋向统一、规范。竞技武术，这也是武术百花园中重要的组成部分。

四、套路和搏斗运动并行不悖

套路运动和搏斗运动，是武术的两种不同的运动形式，

构成了武术整体。套路和搏斗运动既有联系，又各具特色，它们是武术不可分割的组成部分，都已成为武术的竞赛内容，都要并行不悖的发展。1988 年武术训练工作会议提出了套路应突出项目特点，加强攻防技能，严格动作规格，与高、难、新、美相结合。

武术的散手运动，本着积极稳妥的方针，经过多年实践，已制定了竞赛规则，已具有别于他国技击项目的中国特色，基本技术体系已形成，已成为国家竞赛项目。今后的任务是需要深入挖掘、整理传统的散手技法，进一步加强对散手的理论、技术和训练的研究，逐步形成一个完整体系。

五、积极稳步向国外推广

把武术推向世界，扩大中华武术在海外的影响，这对显示中华民族特有的智慧和力量，发展国际间的文化交流，增进世界各国人民之间的友谊，都有着深远的意义。目前，武术已受到越来越多的国家和人民的欢迎和青睐。近几年来，到我国学习、考察武术的外国人日益增多，要求派遣专家出国教授武术的也不少。有许多国家还建立了武术组织，亚洲、欧洲、南美洲相继成立了武术联合会。武术已作为竞赛项目走进第 11 届亚运会，并将成立国际武术联合会。把武术推向世界，已成为各国人民的要求和愿望，也是中华民族责无旁贷的历史使命。在这种形势下，我们的方针是立足于国内，同时积极稳步地向国外推广。开展广泛的国际间文化交流，在各国人民中生根开花，让全世界爱好中国武术的人们都能分享中华民族的这一宝贵文化遗产，使之成为全人类共同的文化财富。

第二章　武术简史

第一节　远古时期的武术

原始人类向自然界作斗争时，武术就开始萌芽了。

马克思主义认为，人类的生产活动是最基本的实践活动，是决定其他一切活动的东西。武术的产生，从来就是由生产活动决定的。在“原始群”时代，“人民少而禽兽众”(«韩非子·五蠹»)。当时工具简陋，生产力低下，庞大而凶猛的野兽对猿人的生存是一个主要威胁。“鸷鸟攫老弱，猛兽食颛民”(«韩非子·五蠹»)。这就决定了只有依靠群体力量，才能抵御自然界的灾害和猛兽的袭击。他们为了生存，不得不到处流动，从事采集和狩猎。

狩猎，是原始人类为了维持生存所必需的活动。一个猎手，同时也是战士；战斗时的武器，也就是狩猎的工具。严酷的生活条件，迫使人类不断地改善自己的体力和智力，并在集体劳动过程中发展徒手或简单武器的攻防格斗技能。如拳打、脚踢、躲闪、跳跃、摔跌等，这就是拳术的萌芽；劈、砍、扎、刺等，则是武术长、短器械使用方法的萌芽。可见，武术起源于生产活动。

我国人类遗址的大量考古资料证明，人类最先使用的工具，是粗糙的石器和木棒。“木兵始于伏羲，至神农之世，削石为兵”(《太白阴经》)。从“北京人”使用的木器和石制的刮削器、砍砸器、尖状器的原始性来看，属于旧石器初期。从这些石器的形状和用途推测，可能就是后来刀、斧、矛、戈等武术器械的“始祖”。直到距今四万年前开始的旧石器时代晚期，人类才懂得用投枪、陷阱狩猎，用鱼叉捕鱼。更晚些时候，又出现了弓箭。据《易经·系辞下》载：“弦木为弧，剡木为矢。”最初人们是选那些弹性较好的木棍制成弓，用质地较硬的木枝削成箭。

分布在汾河沿岸的丁村人，还制造了石球。以藤索套上石球做成“飞石索”，狩猎时将它抛出，可缠住大兽的四肢。这种“飞石索”就是“流星锤”的雏形。武术器械中的“绳镖”，同新石器早、中期的石鱼镖、骨鱼叉相似，使用时都是在叉(或镖)的尾端系一根绳索或绑一根木棒，用手抓住绳索或木棒，将镖、叉掷出，然后牵动绳索将它收回。可见“绳镖”也是从原始的石鱼镖、骨鱼叉演变发展而来。

到了氏族公社时代，部落之间经常发生战争。“不富以其邻，利用侵伐，无不利”(《易经·兼六五》)。当一个部落的财富刺激了另一个部落的贪欲时，使用武力就成为掠夺财富的一种最主要的手段。因此，原始社会各氏族之间发生了战争。如黄帝与蚩尤“战于鹿野之阿”(《逸周书·尝麦》)；“黄帝与炎帝战于阪泉之野”(《史记·五帝本纪》)。

在这些战争中，有了“五兵”的发明。据《世本》记载：“尤作五兵，戈、殳、戟、酋矛、夷矛也。”“挥作弓，夷牟作矢。”武器随作战需要不断发展着。战斗非常激烈，有时一两个人就要对付好几个人；一旦武器脱手，就要徒手搏斗，

使用拳打脚踢；有时还要空手对付器械。这就要求人们必须掌握一定的攻防格斗技能。经过实践检验并能自觉运用的这些攻防格斗技能，在长期的实践中不断得到继承和发展，方始形成了技击性的武术。

相传，舜时有苗不服，禹率人去讨伐，没能征服。禹按照舜的旨意收兵，拿着干和羽，训练了七十天，有苗终于被慑服了。《尚书·大禹谟》记载了这件事："帝乃诞敷文德，舞干羽两阶，七旬有苗格。"人们把在战斗中运用比较成功的一击一刺、一拳一腿，反复模仿着、传授着、习练着，这就是早期的练武活动。

第二节　商周时期的武术

商周时代，剧烈的军事斗争，不仅促使武器由简单到复杂，向多样化发展，而且促进了攻防格斗技术的提高和发展。

北方平原，战争多以车战为主。"兵车之法，左人持弓，右人持矛，中人御"（《诗经·鲁颂·閟宫》）。一车三人。持弓者主射，称"车左"，又唤"甲首"；持矛者主击刺，并有排除战车障碍之责，称"车右"，又唤"参乘"；居中是驾驭战车的御者。每辆兵车还配有御者一、二人、步兵十人，协同作战。车战时，先是用弓矢远射；待到兵车错毂格斗时，戈、戟、矛、钺、殳等长兵成了重要的武器；一旦扭斗在一起，短剑、拳术等又发挥了作用。

南方吴越多水，战船就成了水战的工具。水战在交锋时，使用的武器和车战大体是一样的，由远而近，由对射到

对打。在各种战斗中所使用的格斗方法，也正是武术的技术内容。

这个时期，武器不断改进，特别是冶铜业的出现，铜矛、铜戈、铜斧、铜钺、铜戟、铜剑等武器，大量使用起来。历史上，凡出现一种武器，必然产生这种武器的使用方法。如枪的刺扎，斧的劈砸，戟的刺扎兼勾割，刀的劈砍，剑的刺扎等，都是在战斗实践经验的基础上积累和发展起来的。

拳术，是练武的基础。"无拳无勇，职为乱阶"(《诗经·小雅·巧言》)。是历史典籍中最早出现的"拳"字。说明在当时是非常提倡和鼓励有拳有勇的。《礼记·王制》："凡执技论力，适四方，裸股肱，决射御。"这仅是提倡拳勇的措施之一。表明了当时有比赛形式，通过对抗方式"执技论力"来分胜负。

弓矢，是一种远射武器。在此时期，"射"除了作战、狩猎外，也成了教育的重要内容，并建立了"射宫"(即学宫)。周代设庠、序学校，列入教育内容的"六艺"，其中就有"射、御"。"射"还有了比赛的形式。如《诗经·小雅·宾之初筵》里说："射夫即同，献而发功，发彼有的，以祈尔爵。"大意是说，各自找到比赛对手，献出各人射箭的本领，争相射中目标，以便罚你(没射中的)喝酒。

由于作战的需要，当时的武舞有时与射箭相提并论。《诗经·齐风》歌颂鲁庄公说："舞则选兮，射则贯兮，四矢反兮，以御乱兮。"说他的武舞异常出众，射箭能穿靶，四箭都射穿了靶子，这本领正好可以防御作乱。可见，武舞是当时训练内容的一种。武王伐纣前夕，用武舞鼓励士气，名曰"武宿夜"(《礼记》)。这种武舞后来逐渐与练武分化开来，但

却被武术套路运动所借鉴和吸收。

商周时期，由于分工的出现，开始有了专门的教育。练武在教育中占有重要地位。武术也开始成为人们有目的、有意识、有组织的社会活动。

第三节　春秋战国时期的武术

春秋战国时期，随着生产力的发展，铁器登上历史舞台，作战方式及武器也随之改变。车战逐渐减低了作用，步战、骑战则逐渐成了战争的主要形式。机弩的出现，长度几乎接近人体三倍的长兵，离开战车就毫无用处。为了在步骑战中发挥作用，长兵已明显改短，并且重量减轻，使用起来更加得心应手。从攻防方法上讲，由于武器过长过重，过去只能够勾割或直刺的戈矛等，改短、减轻之后现在也可以发挥劈、拦、扫等技术了。特别是铁兵的使用，从冶炼制造工艺上解决了短兵器由短变长的问题，使剑身能更好地发挥两刃的作用，从而使挂、撩、砍、劈等各种剑法有可能出现。总之，武器的改进，长兵缩短，短兵延长，以及弩的使用，使武术的内容、方法更加丰富多彩了。

在此时期，为使武术得到交流，每年春秋两季天下武艺高强的人还要云集一起进行较量。《管子·七法》记述了这样的情景："春秋角试……收天下之豪杰，有天下之骏雄"。角试时，"举之如飞鸟，动之如雷电，发之如风雨，莫当其前，莫害其后，独出独人，莫敢禁圉。"孙子指出，"搏刺强士体"，比武除了较量武艺之外，也还有着增强将士体质的作用。

由于武术在民间广泛流传，在此时期出现了不少技艺高

超的武术家，如越女、袁公、鲁石公等。越女精剑术，她的剑术理论，理法深奥。她说，剑术之道，“其道甚微而易，其意甚幽而深，道有门户，亦有阴阳，开门闭户，阴衰阳兴。凡手战之道，内实精神，外示安仪，见之似好妇，夺之似惧虎。布形候气，与神俱往，杳之若日，偏如脱兔，追形逐影，光若仿佛，呼吸往来，不及法禁，纵横逆顺，直复不闻”(«吴越春秋»)。精辟地阐述了动与静、快与慢、攻与守、虚与实、内与外、逆与顺、呼与吸等矛盾的辩证关系，把机动灵活、变化莫测、出奇制胜的战术要素，讲得非常深透。说明剑术在当时已发展到相当水平。

春秋战国属于封建社会早期，整个社会在政治、经济、文化方面，有许多新发展。特别反映在练兵习武活动中，从形式到规模都远远超过了商周时期，并且对后世影响颇大。在春秋战国开始“文武分途”，重视提倡“拳勇”、“技击”，特别是“相搏”与“斗剑”发展较快。武术已不象早先那样仅仅是满足人们生存需要，而是逐渐成为人们文化生活享受的一种需要。随着历史的发展，武术开始成为人类文化的一个组成部分。

第四节　秦汉三国时期的武术

秦、汉、三国处于中国封建社会上升时期，统一的多民族的封建王国的建立，经济、政治、文化的发展，使人民在较长时间处于相对安定的状态，这为武术逐步由单纯军事技能向竞技方向的发展创造了条件。角抵、手搏、击剑等竞技项目相继出现，同时也出现了剑舞、刀舞、钺舞等舞练形式

的项目。

秦统一六国，结束了诸侯割据的混乱局面，“罢讲武礼，为角抵”（《古今图书集成·经济汇编·礼仪典·军礼部》）。角抵（觳抵）戏有较大发展。应劭曰：“角者，角技也；抵者，相抵触也。”文颖曰：“名此乐为角抵者，两两相当，角力，角技艺，射御，故名角抵”（《汉书·武帝纪第六》注）。可知角抵戏中包括有徒手的对抗性项目，这是武术中摔角运动的前身。秦时的角抵往往同优俳同场表演。《史记·李斯传》即有秦“二世在甘泉，方作觳抵优俳之观”的记载。优俳是百戏艺人，角抵与之一起表演，说明角抵已进入到百戏之中。

汉代，角抵戏仍然非常盛行，群众也多喜爱。《汉书·武帝本纪》载：“元封三年春，作角抵戏，三百里内皆来观。”“元封六年夏，京师民观角抵戏于上林平乐馆。”是很受群众欢迎的项目。角抵，又有“相攢”之称。《角力记》载：“相攢，蜀土荆襄之间曰攢。攢则争力竞倒之谓也。”《荆楚岁时记》载说：“荆楚之人五月间，相结伴为相攢之戏，即扑也……亦曰相拟。”

手搏，在这时期也颇盛行。《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中，就收入《手搏》六篇。手搏又称为“弁”。《汉书·傅常郑甘陈段传》里说，甘延寿“试弁，为期门。”孟康注曰：“弁，手搏也。试武士为手搏，以手固实用之术也。”也唤作“卞”。《汉书·哀帝纪赞》载：汉哀帝“时览卞射武戏。”苏林注曰：“手搏为卞，角力为武戏也。”

击剑，更为风行。《汉书·艺文志》兵伎巧十三家中，列《剑道》三十八篇。《汉书·淮南王刘安传》载：“安太子学击剑，自以为人莫及，闻郎中雷被巧，召与戏，被一再辞让，误中太子。”曹丕在《典论·自序》里说：“余自幼学击剑，阅师

多矣，四方之法各异，惟京师为善。桓灵之间，有虎贲王越善斯术，称于京师。河西史阿言昔与越游，具得其法。余从阿学之精熟。当与平虏将军刘勋、奋威将军邓展等共饮，宿闻展善有手臂，晓五兵，又称其能空手入白刃。余与论剑良久，谓言将军法非也，余颇尝好之，又得善术。因求与余对，时酒酣耳热，方食芋蔗，便以为杖，下殿数交，三中其臂，左右大笑，展意不平，求更为之。余言吾法急属难相中面，故齐臂耳。展言愿复一交，余知其欲突以取中也，因伪深进，展果寻前，余却脚鄛，正截其颡。”

在汉代，武术的攻防格斗技术有了很大的发展。除击剑外，从出土的文物中可以看到，也还有以剑为主体的长短兵对打。如“剑对钺”，“剑对戟”等。在河南省唐河县一座汉墓的画像石中出现的“击刺图”(图二-1)，二人各持长剑相击，生动地表现了汉代击剑的场面。在河南省郑州新通桥汉代画像空心墓砖上的一幅“对刺图”(图二-2)，左边一人，双手执戟前刺；右边一人，左手持勾镶推挡对方刺来之戟，右手持剑探身向



图 二-1



图 二-2



图 二-3

前直刺对方面部。以及在成都出土的东汉画像砖上的一幅“对刺图”(图二-3)，一人手执长戟向对方腹部刺去；另一人侧身闪躲，用左手格开长戟，右手持剑直刺对方头部。这些都是以剑对戟的“以短乘长”的攻防格斗技术的写照。

汉代，武术的套路技术也发展较快。有单练，也有多种

形式的对练。《史记·项羽本纪》记载了楚汉相争时的“鸿门宴”，项庄入为寿，“寿毕，曰：‘君王与沛公饮，军中无以为乐，请以剑舞。’项王曰：‘诺’。项庄拔剑起舞，项伯亦拔剑起舞，常以身翼蔽沛公，庄不得击。”有一幅汉代画像砖描绘了项庄舞剑的形象(图二-4)。另外，汉末古沂南墓剑饰图中有一帝王欣赏武士舞剑的画面。武士持剑提膝欲击，手、眼、身、剑，浑然一体，动感非常突出(图二-5)。这些都是



图二-4

图二-5

以雏形的套路形式出现的剑术。这种舞练的剑术，虽系表演，但也明显地含有技击的内容，具有击、刺等剑法。除“剑舞”之外，也还有“刀舞”、“钺舞”、“双戟舞”等。例如，东吴将领凌统，因与甘宁有仇，想用“项庄舞剑”的办法在席上刺杀甘宁。“酒酣，统乃以刀舞”。而甘宁也作了防备，“宁起曰：‘宁能双戟舞’”(《三国志·吴书·甘宁传》)。这些器械的舞练，也都有明显的技击含义。它们在军事训练中有着重要意

义，在宴会上也常作为娱乐的项目进行表演。

秦汉时期，“百戏”兴盛，不少武术项目也被吸收到百戏中去。例如：四川郫县出土的东汉墓石棺上所刻“漫衍水戏”中，就有一人“舞钺”的形象(图二-6)。南阳汉画石中，一人持长枪作弓步直刺；另一人作退撤之势，回头注视对方；一进一退，步法协调，乃是对练的表演(图二-7)。



图 二-6

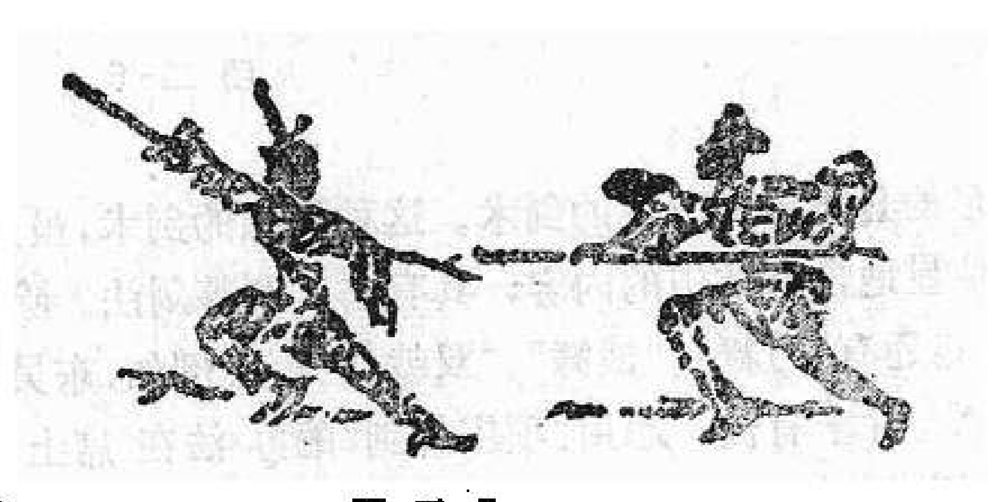


图 二-7

至此，武术已发展为两大类别，一类是具有攻防格斗作用的实用性较强的技术动作，它紧密地围绕军事技术的发展而

发展；另一类则是适应表演需要，把攻防技术反复加工提炼而逐渐形成的套路技术。套路技术，艺术性较强，具有固定的动作次序；既有单练，也有对练；既有短兵对短兵，也有长兵对短兵等形式。一旦被“百戏”吸收，就朝着表演效果的方向发展。这样，在军事方面具有实用性的套路与以表演为主而突出演练技巧的套路，都有了各自的生命力，因而长期并行不悖。

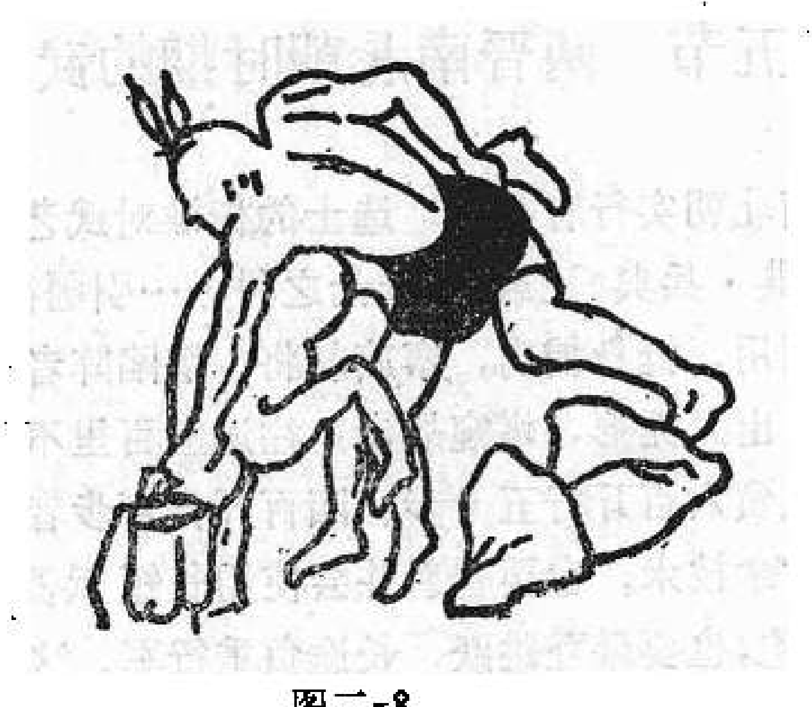
第五节　两晋南北朝时期的武术

两晋南北朝实行府兵制，选士的标准对武艺有很高的要求。据《通典·兵典》记载：“选士之科……引彊彻札，戈鋋剑戟，便于利用，挺身捕虏，搴旗斩将，堪陷阵者；矫捷若飞，踰城越堑，出入无形，堪窥战者；往返三百里不及暮至者；破格舒钩或负六百斤行五十步、四百斤行百步者。”既要会拳术的捕虏擒拿技术，也要善射并会使用长短兵器；既能“若飞”般地疾跑，也要攀登跳跃，长途负重行军。这对武术技巧和速度、耐力、力量诸方面均有严格的要求。士兵练武有专门的场地，《晋书·礼志》云：“成帝咸和中，诏内外诸军戏兵于南郊之场，故其地因名斗场。”除士兵练武外，来自劳动人民的“部曲”，平时从事农业生产，战时则替主人作战，他们是“秋冬习战阵，春夏修田桑”。

晋时，练武已有口诀要求。葛洪在《抱朴子·外篇自序》自称：“少尝学射”，“又曾受刀盾及单刀双戟，皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法，其巧入神。”

两晋南北朝后期，儒、道、佛日趋合流，玄学盛行，官

僚贵族迷恋奢侈生活，信奉宗教，追求长生不老之术，其消极影响在一定程度上阻碍了武术的发展。比如，剑本防身利器，汉有佩剑之制，但“自晋以来，始以木剑代刃剑”(《宋书·礼志》)，成了一种装饰。当时的仗剑使法的一类邪说也麻痹了不少人，致使习武斗剑之风大不如前。然而“相扑”却还是很流行。在敦煌北周壁画“相扑图”（图二-8)中，一人右手抓住另一人的脚踝部向上提，左手抓住颈部向下按。生动地表现了南北朝时期的相扑形象。



图二-8

第六节　隋唐时期的武术

隋代，枪成为步骑兵的主要武器，因之枪术的发展较快。《隋书·经籍志》收有南北朝流传下来的枪法书《马槊谱》的名目，惜该书早已亡佚。但《古今图书集成·经济汇编·戎政典》中却收有梁简文帝所作的《马槊谱序》。其序曰：“马槊为用，虽非远法，近代相传槊已成艺……聊以余暇，复撰斯

法、搜采抑扬，斟酌烦简……”。从这里面可以看出当时对马上用槊技术是经过加工整理成谱的，无疑对隋代枪术发展有着指导作用。

唐代，开始实行武举制，用考试的办法选拔武勇人才。《事物纪原》载："武举盖起于武后之时，其始置在长安二年也。"《唐会要》载："长安三年正月二十七日诏天下诸州宣教武艺。每年准明经进士贡举例选，此武举之始也。"考试的内容有"长垛、马射、平射、筒射、马枪、翘关、负重、身材之选"(《资治通鉴》)。这种制度对武术的发展，起了促进作用。

在唐代，剑术逐渐地脱离军事实用性而向套路技术迅速发展着。《太平御览》卷五有"公孙大娘善舞剑"的记载。诗人杜甫在《观公孙大娘弟子舞剑器行》里，对剑舞曾作这样的描述："昔有佳人公孙氏，一舞剑器动四方，观者如山色沮丧，天地为之久低昂，㸌如羿射九日落，矫如群帝骖龙翔，来如雷霆收震怒，罢如江海凝青光……。"这只有连续快速的撩、挂、云等动作，才有可能达到这种效果。

剑术在战场上逐渐消失，但在民间却得到发展，这说明除击法外，健身、艺术给了剑术生命力。《全唐诗》里记有吕严"得火龙真人剑法"，诗曰："昔年曾遇火龙君，一剑相传伴此身。"李白、杜甫在青年时代也都学过剑术。李白诗中有"顾余不及仕，学剑来山东"之句。他的好友崔宗宗说他"起舞拂长剑，四座皆扬眉"，可见舞练技术之精。著名剑术家裴旻的舞剑，在当时与李白的诗歌、张旭的草书，称为"三绝"。裴旻不仅能舞单剑，也擅舞双剑。诗人苏涣在一首诗里曾提到："忽如裴旻舞双剑，七星错落缠蛟龙。"

刀术，在唐代成了阵战的重要武器。《唐六典》武库条令，有刀制无剑制，其中有仪刀、鄣刀、横刀和陌刀四种。仪刀

是木制，逐渐成为仪仗队装饰品。步兵主要使用横刀和陌刀。李白«从军行»中有“笛奏梅花曲，刀开明月环”句，说明刀术不仅用于战争，有时也在音乐伴奏下以套路形式舞练。

在唐代，枪为“木干金头”。«事物纪原»载：“白杆枪，又«宋会要»曰槊也，唐羽林所执，制同槊而铁刃，上缀朱丝拂。”这说明是铁枪头，木枪杆。木杆韧性，练起来既柔且刚，为发展各种枪法提供了物质条件。

枪术也有舞练的形式。陆龟蒙在«巴渝舞»的«矛俞»中描述道：“手盘风，头背分，电光战扇，欲刺敲心留半线，缠肩脰，䙝合眩旋，单植赴列，夺避中节，前冲函礼穴，上指孛彗灭，与君一用来有截”(«乐府诗集»)。这里面有许多都是枪术动作。

枪术还有比武的方式。«旧唐书»记载：“敬德善解避矟……齐王元吉亦善马矟，闻而轻之，欲亲自试，命去矟刃，以杆相刺。敬德曰：‘纵使如刃，终不能伤，请勿除之’。敬德矟谨当却刃，元吉竟不能中。太宗问曰：‘夺矟、避矟，何者难易？’对曰：‘夺矟难’。乃命敬德夺元吉矟。元吉执矟跃马，志在刺之，敬德俄顷三夺其矟。”除此，也还有用竹矟交战以为娱乐的。如«资治通鉴»里记载着：“太子与元昌各统其人，被毡甲，操竹矟，布阵大呼交战。”但由于没有严格的规则，用竹矟，仍没有完全免除伤害事故。

五代，民间好手搏者尤多，并有“相扑朋”〔棚〕出现。宋调露子撰写的«角力记»就叙述了这时期有关角力和手搏的情况。

第七节　宋元时期的武术

两宋时，尚武的社会风气促进了武术的发展。《梦粱录》载说：每年春秋二季，“禁中教场，呈试武艺，飞枪砍柳，走马舞刀，百艺俱全。”据《宋史》载，宋太祖赵匡胤就有一身好武艺。

民间练武，有“社”的组织。《宋史·兵志》记载说：“自澶渊讲和以来，百姓自相团结为弓箭社，不论家业高下，户出一人。又自相推择家资武艺众所服者为社头、社副、录事，谓之头目。带弓而锄，佩剑而樵，出入山坂，饮食长技与敌国同。”

见于记载的还有习射的锦标社，习使枪弄棒的英略社，习相扑的角抵社等。

由于有了“社”的组织，这就为武术的交流、传授、发展创造了有利条件。不少群众自愿结社，“自置裹头无刃枪、竹标排、木弓刀、蒿矢等习武技”（《宋史》）。

城市中，有许多靠献技、献艺为生活的“诸色艺人”。没有专门演出场地的唤作“路歧人”。在他们中间有专门表演武术的，其项目有：角抵，使拳，使棒，棹刀，举重，打弹和射弩等。表演武术的女艺人唤“女飐”，她们经常表演对练的项目。《梦粱录》载说：“瓦市相扑者，乃路歧人聚集一等伴侣，以图标手之资，先以女飐数对打套子，令人观睹，然后以膂力者争交。”

宋代武术除单练的“使拳”、“使棒”外，对练的“打套子”有枪对牌、剑对牌等。《东京梦华录》有这样的记载：“数内两人，出阵对舞，如击刺之状，一人作奋击之势，一人作僵仆。

出场凡五七对，或以枪对牌，剑对牌之类。”此外，也还出化装的多人对练：“七人皆披发文身，着青纱短后之衣……内一人金花小帽执白旗，余皆头巾，执真刀，互相格斗击刺，作破面剖心之势，谓之七圣刀。”更有集体的对练，表演时：“引百余人……各执木棹刀一口，成行列，击锣者指呼，各拜舞起居毕，喝喊变阵子数次，成一字阵，两两出阵格斗，作夺刀击刺之态百端讫，一人弃刀在地，就地掷身背着地有声，谓之板落。如是数十对相击触。”

元代，统治者为防止人民反抗，一方面在军队里开展骑、射、摔跤等项目，以保持部队的精锐；另一方面对民间的武术则进行百般摧残。民间“聚众围猎”、“弄枪棒”、“习武艺”一概禁绝(«元典章»)。违此禁令者，则处以“没其家财”、“杖”、“笞”、“处死”等刑(«元史·刑法志»)。虽然如此严禁，但民间的武术仍然向前发展着。

第八节　明清时期的武术

明、清，是武术集大成的发展时期。流派林立，不同风格的拳术、器械，都有了空前的发展。武术作为军事技术、健身活动及表演技艺的作用，在明代更为人们所认识。

军队练武，总以军事实用为标准。尽管已认识到“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也”(«纪效新书»)。但总是选那些“真可搏打者”的“真艺”进行训练，反对“左右周旋，满遍花草”，“以图人前之美观而无寓于大战之技”的“花法”、“虚套”，使武术朝着遇敌制胜的方向发展。

从健身及表演的角度看，“花法”、“虚套”却受到群众所喜爱。它与军事技术既矛盾，又有着健身与攻防的内在联系。因之，它与“真可搏打者”的技术同样各自按照自己的发展规律向前发展，并且互相吸收和补充。所以，在明代无论套路技术与对抗性攻防格斗技术都在趋于成型和完善，明显地形成了体系。

在明代已有了完整的记载套路图谱的书籍。如《纪效新书》、《耕余剩技》等等。

拳术是器械的基础，在拳术的基础上才能牢固地掌握其它的器械。何良臣在《阵记》中指出：“学艺，先学拳，次学棍，拳棍法明，则刀枪特易耳，所以拳棍为诸艺之本源也。”戚继光在《纪效新书》中也指出：拳法“此为初学入艺之门也。”并强调“拳为武艺之源”。明代所流行的拳术有：“宋太祖三十二长拳，又有六步拳，猴拳，囮拳……温家七十二行拳，三十六合锁，二十四弃探马，八闪翻，十二短，吕红八下，绵张短打，山东李半天之腿，鹰爪王之拿，千跌张之跌，张伯敬之打……巴子拳”等(《纪效新书·拳经捷要》)。

棍术也甚多，除“宋太祖之腾蛇棒”(《阵记·技用》)外，还有：山东长竿手，紫薇山棍，张家棍，程家棍，贺屠钩竿，少林棍……。枪术则有：杨氏梨花枪，沙家枪，马家枪，峨眉枪……。据《文献通考》所载，明代的枪法有十七家之多。

其它形式的器械，也都不同程度地得到了发展。刀术，有单刀、双刀及藤牌刀。还有钯、锤、锏等。并且也多以套路形式出现。正如程冲斗在《耕余剩技·单刀法选》中所说：“以前刀法，着着皆是临敌实用，苟不以成路刀势，习演精熟，则持刀运用，进退跳跃环转之法不尽，虽云着着实用，犹恐临敌掣肘，故总列成刀法一图。”

各种器械练法，逐步以套路形式出现，不仅在民间传播，在军队训练中也被采用，成为“惯勤肢体”及学会“杀敌制胜”的重要手段。

对抗性的比武，如手搏、摔跤、器械等也有发展。袁宏道著《嵩游记》载：“晓起出门，童白分棚立，乞观手搏，主者曰：‘山中故事也。’试之多绝技。”江西揭宣子的《兵法圆机》中载说：“当思搏法，此临时着也，敌强宜用抽卸，敌均宜用裆抄，敌弱宜冲躁。”说明比武时，情况不同，用的招势也不一样。正规的比武，唤作打擂台。台唤“献台”，裁判唤“布署”。比赛时“不许暗算”，先败下台的为输。《太和山志》载：“明太祖未遇时，偕太和进香，回路遇滁州陈也先，登台自称拳棒无敌，太祖与角胜，俄摔也先台下。”比武不同于作战，为安全起见，器械比武时还把武器锋芒裹起来，或去掉枪头，各用毡片包裹，蘸了石灰，互相用枪杆厮搠，白点多者当输。这种比赛形式，更接近体育的要求了。

明代，武术项目之多，是过去所没有的，通常概括为“十八般武艺”。即“一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二锏、十三挝、十四殳、十五叉、十六耙头、十七绵绳套索、十八白打”（《五杂俎》）。朱国桢在《涌幢小品》里，又称为“武艺十八事”。在这里面，包括有徒手，以及长兵、短兵、软兵等器械。这意味着武术已经规范化了。

到了清代，有人根据练功有内功、外功之分，把武术简单地分成内、外两家；也有人把佛门所谓“在家出家是也”分内、外家（《少林拳术秘诀》）。此外，还有南派、北派之说。即把长江一带架式小而势紧的拳术称为南派，把鲁豫等一带架式大而势宏敞的拳术称为北派。也有按山川河流或姓氏分

类的。分类尽管混乱，却反映了清代武术流派的繁多。

第九节　民国时期的武术

在旧中国时期，武术也曾兴盛一时。在民间出现了许多拳术社、武士会、武术会、体育会等武术组织。其中，以上海的“精武体育会”最为庞大。它以上海的总会为中心，逐步向外发展，后来在一些省市建立了精武分会，还在南洋一带建立了海外的精武分会，将中华武术传播到了海外。

国民党政府于1927年 6 月在南京建立了“中央国术馆”，后来相继在24个省市建立了国术馆，县级国术馆达300余所，许多区乡也建立了分馆。不少武术家受聘在武术馆任教，培养了许多武术专门人才。

中央国术馆曾在1928年和1933年在南京举办过两届国术国考，进行了拳术、长兵、短兵、散手和摔跤等比赛。还组织过一些规模较大的武术表演活动，如1929 年在杭州的“国术游艺大会”，1936年中国武术旅行团访问东南亚，1936年中国武术队赴柏林奥运会表演等。并举办过各种形式的短期训练班，以及学术研究工作，出版了不少国术书籍。

这些拳术社、体育会、国术馆等武术组织，对普及武术、发展武术和研究武术，在当时都曾起过积极的作用。然而，旧中国处于殖民地、半殖民地、半封建的社会时期，政治、经济、文化、教育都受着帝国主义和封建主义的影响，武术受到严重的摧残，到新中国成立前夕，它已经沦落到奄奄一息的地步。

第十节　新中国成立后的武术

1949年10月1日，中华人民共和国成立后，武术成了社会主义体育事业的一个组成部分，中国共产党和人民政府非常重视和关怀中华民族传统体育，武术得到了蓬勃发展。在国家体委和中国武术协会的领导下，各省、自治区、直辖市都建立了武术协会，有不少地方还建立了武术馆、武术社、武术研究会、武术辅导站、业余体校武术班等，形成了一个广泛的群众性的武术活动网。这些武术团体不仅传授各种武术技能，培训武术骨干，而且经常组织武术表演和比赛，活跃了群众文化生活。

武术是中国各级学校体育教学内容之一。一方面通过武术课的教学，使学生掌握武术基本知识、基本技能；另一方面通过课外活动和组织武术代表队进行专门训练，以满足学生学习武术的兴趣。一些大专院校还成立了院校武术协会和各种武术研究会，利用业余时间从事武术科学研究。

1989年国家体委的直属院校，如北京体育学院、上海体育学院、成都体育学院等还设置了武术专业，培养武术专门人才。

国家体委建立了武术研究院作为高级学术技术研究机构，同时它也是组织国内及与国外武术界进行学术、技术交流的重要部门，为武术的发展开拓了广阔的道路。

只有社会主义才能振兴武术。在党的领导下，武术运动在新中国发生了根本变化，取得了重大成就。

一、确立了武术为人民服务的社会主义方向。新中国的

文化是属于人民并为人民服务的。新中国成立以后，中国共产党和人民政府把改善人民的健康状况，增强人民体质，作为一项重要的政治任务，这就为武术确立了发展方向。武术在新中国已成为社会主义文化和人民体育事业的一个组成部分，已成为一项高尚的、健康的、为增强人民体质而服务的体育运动项目。

二、武术工作者的社会地位和政治地位显著提高。在旧中国，武术工作者在社会上和政治上没有地位，不少人被迫成为打拳卖艺、走江湖的流浪者。新中国成立后，武术工作者受到国家和人民的尊重，成了社会的主人。武术界一些知名人士，在全国以及省、市、县当上了人民代表、政协委员，参与了国家大事的讨论；有的成为教授、研究员、学者、专家。新中国还培养了一批优秀的武术运动员、教练员、教学人员和专业人员。新老武术工作者成为发展新中国体育事业的一支重要力量。

三、群众性武术活动蓬勃开展，遍及城乡。新中国成立以来，群众性的武术活动已成为最广泛最普及的体育运动项目之一。武术辅导站和训练班遍及大中城市，农村的武术活动也日益活跃。数以千万计的工人、农民、学生、知识分子、机关干部、退休员工、家庭妇女等，都利用早晚及闲暇练习各种各色的武术，作为健身和预防、治疗疾病的手段，作为活跃业余文化生活的形式。武术的普及程度是历史上任何时候都无法比拟的。

四、武术的挖掘整理工作有了很大发展。新中国成立后，为了推动挖掘整理和发扬传统的民族体育和武术，1953 年在天津举行了规模较大的全国民族形式体育表演及竞赛大会。1954年国家体委专门设立了民族形式体育委员会来负责武术

的挖掘整理及开展工作。1956 年国家体委负责同志在全国十二单位武术表演大会上，就武术的继承发展工作，与全国知名的老武术家们进行了座谈。

从 1957 年开始，国家体委组织部分武术家，在继承传统的基础上先后整理出简化太极拳，甲、乙组和初级的长拳、刀术、剑术、枪术、棍术等二十多种武术项目。还编写了体育院系武术通用教材，鼓励武术家们著书立说，出版了各种武术专著。

1979 年国家体委发出了《关于发掘整理武术遗产的通知》，组织和调查了全国性的观摩交流大会。1982 年全国武术工作会议，发出了在全国范围内开展发掘整理的号召，1983 年 5 月在江西召开了挖整工作会议，正式全面铺开。历数三年，摸清了全国武术流传分布的历史和现状，进行了文字、图片、录像、文献的搜集和整理，取得了辉煌的成果。许多传统的优秀技术得以继承，中国武术将在继承传统的基础上进一步向科学化方向发展。

五、武术运动技术水平有很大提高。从 1957 年开始，武术列为国家的竞赛项目，每年都举行全国性的比赛。国家体委制订了以流行面较广的长拳、太极拳、南拳为竞赛主要内容的《武术竞赛规则》。竞赛、表演以及群众性武术的广泛开展，促进了武术运动技术水平的提高。拳路新颖、内容丰富、运动量大的一种新风格的武术套路，以准确、工整、舒展、流畅、快速、有力的特色呈现在广大群众的面前。

1987 年、1989 年先后两次分别在日本及香港举行亚洲武术锦标赛，中国都取得了优异的成绩。

武术散手自 1979 年 3 月开始试点。于 1988 年 10 月，由国家组织的中国国际武术节期间，在深圳举行的国际武术散

手擂台邀请赛上，中国获得了六个级别的六项冠军，在1989年在江西宜春举行的首届全国武术擂台赛，又把散手技术水平推向新高度。

六、武术活动增进了各国人民友谊。新中国成立以来，武术代表团到过数十个国家和地区进行访问表演，对扩大武术影响，增进世界各国人民之间的友谊，起了积极作用。来我国学习考察武术的外国人日益增多，要求派专家教学的国家也不少。有些国家和地区还建立了武术组织。

新中国的武术运动，正朝着增强人民体质、提高运动技术水平和建设社会主义精神文明的方向前进。

第三章 拳 术

拳术是套路运动中的主要内容，拳种纷纭，流派众多。其中流行开展较为广泛的代表性拳术有长拳、太极拳、南拳、查拳、华拳、形意拳、八卦掌、通背拳、螳螂拳等。

本章节将分别论述各拳种的概况、运动特点和基本技法（技法，是指武术演练的技术要求和技巧方法）。

第一节 长 拳

一、概说

新中国成立后，国家体委把在群众中流传广泛的查、华、炮、洪、弹腿、少林等拳种，根据其风格特点，综合整理创编了长拳。

长拳是近三十年来发展起来的新拳种，它是以套路为主的拳法，既适合基础武术训练，又适合于进行竞赛和技术水平的提高。这类拳术的共同特点是：动作舒展大方、快速有力、节奏显明，并多起伏转折。在技击上强调长击速打，主动出击，以快制慢，以刚为主。

“长拳”一词最早记载于明朝戚继光《纪效新书·拳经提要篇》中：“古今拳家，宋太祖有三十二势长拳。”清朝中叶，又有太极长拳一百零八势的流传。王宗岳的《十三势歌》中说：“长拳者如长江大海，滔滔不绝也。”这里所提“长拳”实为太极拳，与当今长拳内容相差甚远，是两种内容、特点迥然不同的拳种。

长拳内容包括基本功、单练套路、对练套路。单练套路又分为两种：

（一）规定套路：国家体委统一制定，分为甲组、乙组、丙组(初级)。每组均有长拳、刀术、剑术、枪术、棍术五种套路，每个套路是由不同难度和数量的规定动作组成。

（二）自选套路：为了适应竞赛和提高的需要，武术竞赛规则规定对自选套路的动作数量、组别、规格、完成套路时间都有统一的要求。如内容至少包括拳、掌、勾三种手型；弓、马、仆、虚、歇五种步型和一定数量的拳法、掌法、肘法和不同组别的腿法及平衡、跳跃等动作；完成套路的时间也有严格的规定。使长拳套路运动在动作结构、布局安排和速度、难度、腾空跳跃等方面都有了新的突破和创新，使长拳类的拳械套路成为武术竞赛的主要内容。随着武术事业的蓬勃发展，对长拳运动的训练又作了明确规定，强调了动作规格化、注重功力和加强攻防意识，提出了“高、难、美、新”的发展方向。使长拳运动成为深受人民群众喜爱的一个拳种，并逐步走向国际体坛。

长拳的方法极为丰富，手法主要有冲、劈、崩、贯、砸等拳法，推、挑、撩、劈、砍等掌法，顶、盘、格等肘法；腿法主要有弹、蹬、踹、点、铲、踢、里合、外摆、拍、扫等；还有各种摔法、拿法、跳跃、平衡等。其运动特点是撑

拔舒展、劲顺击长，快速有力、灵活多变，窜蹦跳跃、腿法较多，节奏鲜明、气势磅礴。

二、基本技法

（一）手要捷快：

长拳的手法，须“拳如流星”，要迅疾、敏捷、有力。这不仅是在拳、臂挥舞时要如此，而且在掌、腕的细微动作里也要如此。

上肢运动要达到“拳如流星”这种要求，就必须松肩活肘，使肩、肘、腕等关节在运动时力求松活顺畅，以迅疾不及掩耳之势，先声夺人。

（二）眼要明锐：

长拳的眼法，须“眼似电”，要明快、锐利。眼法在长拳运动中不是单独活动的，它必须“眼随手动”，“目随势注”。手法既要流星般地迅快、敏捷、有力，那么眼睛的注视，就要相应地象“闪电”般地明快锐利。这种手到眼到的眼法变化，不仅和手法有着密切的关系，也和颈部的活动有关。随着眼法的左顾右盼、上瞻下视，颈部的灵活及转头变脸的快速，也是必要的。同时，眼法还涉及到动作意向的问题。一般的说，长拳的动作都有它的意向，进则是攻，退则是守，即使是静止时的拳势，也都含有伺机待动的意向。眼法是表现动作意向和传神的关键。因之眼法必须做到“眼随手动”、“目随势注”、明锐似电。

（三）身要灵活：

长拳的身法，须“腰如蛇行”，要柔韧、灵活、自如。身法在长拳运动里，可分为闪、转、展、缩、折、弯、俯、仰等。这些身法的变化多是主宰于腰。因此，“腰如蛇行”的身

法要求，一方面是要求各种身法在运动的时候要象蛇行那样灵活，有曲折有变化；一方面也是要求胸椎和腰椎的柔韧性要好，使动作做得既柔软又坚韧，柔软则灵活，坚韧则有力。动作做的灵活、有力，又富有曲折变化，才会协调而生动。

身法包括胸、背、腰、腹、臀五个部分。在一般的长拳运动中，由活动性动作进入到静止性动作时，多讲究挺胸、直背、塌腰、收腹、敛臀等方式方法。在活动时，则要求灵活自如。“体随势变”，根据不同的动作采取不同的身法与手、眼、步、腿诸法协调配合。

（四）步要稳固：

长拳的步法，须“步赛粘”，要轻快，稳固。“先看一步走，再看一伸手”；“打拳容易，走步难”；“步不稳则拳乱，步不快则拳慢”，步法在长拳运动里起着重要的作用。因之必须使各种步法在运动时要轻快，站定时要象粘黏在地上一样稳固，不掀脚，不拔跟。它不能受上肢、躯干活动的影响，而且要给上肢、躯干的活动提供必要的稳固条件。这样，才能动而不乱，使下盘扎实有力。

（五）精要充沛：

长拳的精神，需要充沛、饱满。要充沛饱满得象雷霆万钧，象江河的怒潮，要显示出鼓荡的“怒”的气魄。然而这种鼓荡的“怒”气，不是表现在脸上，而是贯注在动静的运动之中。精神饱满，气宇轩昂，拳势才能雄健威武。“怒”绝不是直眉横目、龇牙咧嘴的凶狠。要做到“怒”的气魄，必须具有武术的战斗意识，把自己摆进到一种充满战斗的场合里。这样才能使长拳的运动，气如雷霆，势如浪涛。

（六）气要下沉：

长拳的呼吸，须“气宜沉”，要“气沉丹田”。这是因为呼

吸在长拳运动中关系着运动的持久性，也关系着劲力的催动，即所谓以气催力。长拳运动，一般都是结构复杂、起伏转折、快速有力，这一特点决定了长拳运动强度大，对氧的需要量也较大。如果不善于掌握和运用"气沉丹田"的腹式呼吸的方式方法，就容易使气血上涌，使气息在胸间游动。气往上浮则内部空虚，空虚则气促，气促则吸氧不足，氧不足则力短，力短就不能使运动持久，就会头晕恶心，面色发白，动作紊乱，运动的平衡性也就遭到破坏。所以，在运动的时候必须运用腹式呼吸，善于"蓄气"，这样才能使运动持久，才能保持运动的平衡。

长拳的呼吸方法，除了沉之外，还有提、托、聚三法，合谓"提、托、聚、沉"。这些呼吸方法随着动作而进行变化的时候，始终遵循着"气宜沉"的基本要求。同时，运用也要顺其自然，不能故意做作。

（七）力要顺达：

长拳的劲力要顺达。如果发力不顺，也会使运动僵硬、死板。长拳运动最忌"僵劲硬力"，强调"力要顺达"。用力顺达，须从"三节"、"六合"着手。

三节，以上肢来说，手是梢节，肘是中节，肩是根节。以下肢来说，脚是梢节，膝是中节，胯是根节。六合，是手、肘、肩、脚、膝、胯等六个部位的配合。掌握好"三节"、"六合"运用顺力，动作才会豁达。

（八）功要纯青：

长拳的技术，须"功宜纯"。在这里，"功"指的是力量、速度、耐力、灵敏等身体素质和运动的各种技巧。所谓"纯"，就是"纯一不杂"，炉火纯青。"功宜纯"是对长拳技术质量所提的要求。要使技术质量达到纯青的地步，重要的一条就是

在技术规范化的前提下加强锻炼的实践。"功夫是练出来的"，只有坚持锻炼，持之以恒，才能使身体素质和运动技巧不断地得到提高，才能使功力长进，技术质量由不纯逐渐到纯。

（九）四击合法：

"四击"，就是武术中的踢、打、摔、拿四种技击法则。凡是含有技击动作组成部分的长拳，在内容方面一般都是离不开这四种技击法则的范畴。这四种法则各有各的具体内容与运动方法。踢的法则，具体内容有蹬、踹、弹、点、缠、摆、扫、挂等；打的法则，具体内容有冲、撞、挤、靠、崩、劈、挑、砸、撑、拨、搂、拦、采、挒、勾、抄等；摔的法则，具体内容也有捆、巩、揣、滑、倒、爬、拿、掘、捣、勾等；拿的法则，具体内容有刁、拿、锁、扣、封、闭、错、截等。这些内容都有它们的运动方法。

长拳运动对踢、打、摔、拿四种技击法则具体内容的运动方法要求非常严格。如果不是严格地遵守这些运动方法的规定，就不可能表达出它们不同的真实意义，这就失去了长拳技击动作的意向。

（十）以形喻势：

长拳在运动时，有动势、静势、起势、落势、立势、站势、转势、折势、轻势、重势、缓势、快势等十二种动静之势。以自然事物中的十二种形象来比喻这十二种动静之势，因此来要求技术。传统的"十二型"是：

动如涛：活动之势，要使运动气势象江海的浪涛那样激荡，滔滔不绝，在万马奔腾中仍有明朗感和稳定感，做到"动要有韵"，"动中有静"。

静如岳：静止之势，要象大山那样巍峨，似乎任何强大的力量都推它不动似的。

起于猿：跳起之势，要有猿猴纵身时的那种机灵、矫健、敏捷的意味。

落如鹊：落降之势，要象喜鹊落到树枝上时的那样轻稳。

立如鸡：单腿独立之势，特别是从活动性动作转入到静止性的独立动作时，要象鸡在奔走中突然听到了什么，立刻停步卷曲起一只脚来那样，显示出动作的安定稳固。

站如松：两脚站立之势，要象苍松那样巍巍地刚健、挺拔，在静止中傲然富有生气，使静和动密切联系在一起，即所谓"静中有动"。

转如轮：旋转之势，要象车轮绕着轴心那样转动，善于创造和掌握运动的轴心，这样才能达到"圆"的要求。

折如弓：折叠之势，是指扭身拧腰等转折的动作。要象弓那样越折越有力，含有一股反弹劲，不是折得极柔软而没有劲力。只有在折叠之势中做出反弹劲，才能突出动作的变化。

轻如叶：轻飘之势，要象树叶那样轻，才能达到"飘"的要求。

重如铁：沉重之势，要象钢铁砸下那样沉重有力，但"重而忌狠"，不能咬牙切齿。

缓如鹰：缓慢之势，要象鹰在空中盘旋那样精神贯注，慢中有快，但"缓而忌温"。"慢易生懈"，要防止动作产生松懈现象。

快如风：快速之势，要象一阵疾风那样迅速，但"快而忌毛"。"快易生爆"，火爆可以藏拙，但毕竟会使动作产生不准确的错误，务须快而不毛。

第二节　太极拳

一、概说

太极拳这个名称是因为拳法变幻无穷，遂用中国古代的“阴阳”、“太极”这一哲学理论来解释拳理而被命名的。

“太极”一词源出《周易·繫辞》：“易有太极，是生两仪”。“太”就是大的意思，“极”就是开始或顶点的意思。宋朝周敦颐在太极图说中第一句话就是“无极而太极”，并非说太极从无极产生，而是“太极本无极”之意。太极图是我国古代人的一种最原始的世界观，拳术和太极说的结合，逐步形成了太极拳术。

关于太极拳的缘起，据考于明末清初逐渐形成的。据《温县志》记载：在明思宗崇祯四年（1641）陈王廷任温县“乡兵守备”，明亡后隐居家乡，晚年造拳自娱，教授弟子儿孙。陈王廷是卓有创见的武术家，他研究道家的《黄庭经》，参照了戚继光的《拳经》创编了太极拳。太极拳的来源有下列三个方面：① 综合吸收了明代各家拳法。戚继光是明代著名武术家，抗倭名将，他总结和整理了明代十六家民间著名拳法，并吸取了其中三十二势编成拳套，陈王廷吸收了其中二十九势编入太极拳套路。甚至陈氏的《拳谱》和《拳经总歌》的文辞也仿照戚氏《拳经》，可见影响之深。② 结合了古代导引、吐纳之术。太极拳讲究意念引导动作，气沉丹田，心静体松，重在内壮，把拳术中的手、眼、身、步的协调配合与导引、吐纳有机地结合起来，这就使太极拳成为内外统一的

拳术运动。③ 运用了中国古代的中医经络学说和阴阳学说。太极拳结合经络学说，要求“以意引气，以气运身”，内气发源于丹田，以腰为主宰发力于全身。各式传统太极拳也皆以太极阴阳学说来概括和解释拳法中各种矛盾变化。

太极拳在长期演变中形成许多流派，其中流传较广或特点较显著的有以下五式：

陈式：分老架与新架两种。老架原有七种拳套，历不断传习和提炼，终于形成了近代所传的陈式太极拳第一、二路拳套。新架套路也有两种。一种其动作顺序与老架同，架式与转圈较老架小，去掉了原有的某些难度动作；另一种动作小巧紧凑，练会后逐渐加圈，也称赵堡架。陈式太极拳的运动特点是：显刚隐柔，刚柔相济，动作螺旋、缠绕，手法多变，忽隐忽现，快慢相间；呼吸讲究“丹田内转”；架式宽大低沉，并有发劲、跳跃和震脚动作。

杨式：河北永年人杨露禅(1800—1873)，幼时在河南温县陈家沟陈姓家做僮，从师于陈长兴，壮年返故里，后到北京传习拳艺。经其孙杨澄甫(1883—1936)的不断修改，遂定型为大架子，成为目前流行最广的杨式太极拳。其特点是：舒展简洁，动作和顺，速度均匀，绵绵不断，整个架式结构严谨，中正圆满，轻灵沉着，浑厚庄重，能自然地表现出气派大、形象美的独特风格。

吴式：满族人，全佑，清末河北大兴人，初拜杨露禅学太极拳大架子，后又拜杨露禅次子杨班侯学小架子，以善柔化而著名。其子吴鉴泉(1870—1942)在继承父传杨式小架太极拳的基础上不断修改，使拳式连绵不断，不纵不跳，适应性较广泛。后人就称之为吴式小架子，即目前流传的吴式太极拳。其特点是：以柔化著称，动作轻松自然，连绵不断，

拳式小巧灵活，拳架由开展而紧凑，紧凑中自具舒展，不显拘谨。

武式：清末河北永年人武禹襄(1812—1880)，初从师杨露禅，学陈式老架太极拳，得其大概，为求得深造，后又跟陈青萍学陈式新架，经多年演练，自成一家。其特点是：姿势紧凑，动作舒展，步法严格，虚实分明，胸部、腹部在进退旋转中始终保持中心，出手不过足尖，左右手各管半个身体。

孙式：清末河北定县人孙禄堂，精通形意、八卦，民国初向郝维祯学太极拳，博采各家之长，融会贯通，独创孙式太极拳。其特点是：进退相随，动作舒展圆活、敏捷自然，转变方向时多以开合相接，故又称"开合活步太极拳"。

新中国成立后，太极拳运动得到蓬勃发展，从五十年代开始，国家体委组织专家陆续编写出版了24式、88式、48式太极拳。又将传统的陈、杨、吴、武、孙式太极拳整理出版。太极拳在国外也得到广泛的传播，受到各国人民的喜爱。1989年中国武术研究院编写了适应竞赛的陈、杨、吴、孙式太极拳和综合太极拳的套路，为太极拳进一步向世界推广，迈出了可喜的一步。

太极拳的主要方法有：掤、攦、挤、按、采、挒、肘、靠、分、云、推、搂等手法，栽、搬、拦、撇、打等拳法，蹬、分、拍、摆莲等腿法。其运动特点是：心静体松、呼吸自然，轻灵沉着、圆活连贯，上下相随、虚实分明，柔中寓刚、以意导动。

二、基本技法

(一) 虚灵顶劲：虚灵顶劲即"顶头悬"。练拳时讲究头

部的头正、顶平、项直、颏收，要求头顶的百会穴处要向上轻轻顶起，同时又须保持头顶的平正。要使头正、顶平，就必须使颈项竖直、下颏里收。顶劲不可过分用力，要有自然虚灵之意。做到虚灵顶劲，精神才提得起来，动作才能沉稳、扎实。

（二）气沉丹田：气沉丹田，是身法端正，宽胸实腹，“意注丹田”，意识引导呼吸，将气徐徐送到腹部脐下。太极拳在运动时，一般都是采用腹式呼吸，同时“意注丹田”，这样能达到太极拳“身动、心静、气敛、神舒”的境地。

用腹式呼吸来加深气息的深长，应自然、匀细、徐徐吞吐，要与动作自然配合，不能用强制的方法。要求整套动作都要与一呼一吸结合得非常密切，应根据动作的开合、屈伸、起落、进退、虚实等变化，自然地去配合。一般地说，呼吸总是与胸廓的张缩、肩胛的活动自然结合着。在一个动作里，往往就伴随着一呼一吸，而不是一个动作固定为一吸或是一呼。这种与动作自然配合的方法运用得当，可以使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。

（三）含胸拔背：含胸是胸廓略向内涵虚，使胸部有舒宽的感觉。这样有利于做好腹式呼吸，能在肩锁关节放松、两肩微含、两肋微敛的姿势下，通过动作使胸腔上下径放长，横膈有下降舒展的机会。它既能使重心下降，又能使肺脏、横膈活动加强。

拔背与含胸是相互联系的，要含胸就势必拔背。拔背是在胸略向内涵虚时背部肌肉向下松沉，两肩中间颈下第三脊骨鼓起上提并略向后上方拉起，不能单纯地往后拉。这样背部肌肉就会有一定的张、弹力，皮肤有绷紧的感觉。

含胸拔背，胸背肌肉须松沉，不能故意做作。

（四）松腰敛臀：太极拳要求含胸、沉气，因此在含胸时就必须松腰。松腰不仅帮助沉气和下肢的稳固，更主要的是它对动作的进退旋转、用躯干带动四肢的活动及动作的完整性，起着主导作用。

敛臀则是在含胸拔背和松腰的基础上使臀部稍作内收。敛臀时，可尽量放松臀、腰部肌肉，使臀肌向外下方舒展，然后轻轻向前、向里收敛，象用臀把小腹托起来似的。

（五）圆裆松胯：裆即会阴部位。头顶百会穴的"虚灵顶劲"要与会阴穴上下相应，这是保持身法端正、气贯上下的锻炼方法。

裆要圆，又要实。胯撑开，两膝微向里扣，裆自圆。会阴处虚上提，裆自会实，加上腰的松沉、臀的收敛，自然产生裆劲。

太极拳讲究"迈步如猫行"，要求步法轻灵稳健，两腿弯屈轮换支持身体进行活动。因此髋部关节须放松，膝关节须灵活，才能保证上体旋转自如，踢腿、换步灵便。

（六）沉肩坠肘：太极拳在松肩的前提下要求沉肩坠肘，两臂由于肩、肘的下坠会有一种沉重的内劲感觉，这就是上肢内在的遒劲。两肩除沉之外，还要有些微向前合抱的意思，这能使胸部完全涵虚，使脊背团成圆形。两肘下坠之外，也要有一些微向里的裹劲。这样的沉肩坠肘，才能使劲力贯串到上肢手臂。

（七）舒指坐腕：舒指是掌指自然伸展，坐腕是腕关节向手背、虎口的一侧自然屈起。掌的动作是整体动作的一部分，许多掌法都是与全身动作连成一气的，因之舒指坐腕，实际是将周身劲力通过"其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指"，完整一气。

（八）尾闾中正：尾闾中正是关系身躯、动作姿势“中正安舒”、“支撑八面”的准星。因之太极拳运动时极重视尾闾中正，不论是直的或是斜的动作姿势，都必须保持尾闾与脊椎成直线，处于中正状态。更重要的是，尾闾中正还影响着下盘的稳固。所以尾闾中正同样是和以上七点联贯统一的。能够统一地做到这八点，就可以使躯干、上肢、下肢的内在劲力达到完整如一的地步。

（九）内宜鼓荡，外示安逸：鼓荡是对内在精神所提的要求，鼓荡是精神振奋的意思。内宜鼓荡是说内在的精神要振奋，然而这种振奋是沉着的，“神宜内敛”的，并不流于形色，表现是安逸的。

（十）运动如抽丝，迈步如猫行：太极拳运动要象抽丝那样既缓又匀、又稳又静，迈步又要象猫那样轻起轻落，提步、落步都要有轻灵的感觉。静是太极拳特点之一，练太极拳首要的条件就是要做到心理安静，排除杂念，使精神完全集中到运动上来。心静，才能“用意不用力”，使运动象抽丝那样安静。太极拳讲究“用意识引导动作”，是一种“会意”的运动。“缓以会意”，只有徐缓的活动才能会意，因之它要求运动象抽丝那样徐缓不躁。太极拳又讲究速度均匀，要求保持适当的等速运动，又需象抽丝那样均匀地抽拉。其步法必须相应地象猫迈步那样轻灵。

第三节　南　拳

一、概说

南拳系流传我国南方各地拳术的总称。南拳历史悠久，其发源可追溯到四百多年前，与北方拳派相比，别具风格。

南拳种类很多，其拳种多以地域而得名。有广东南拳、福建南拳、广西南拳、浙江南拳、四川南拳、湖南南拳、湖北南拳、江西南拳等。新中国成立后，于1960年将南拳列为武术竞赛的主要项目之一。在历年的全国性武术表演赛中均占重要地位，使南拳得到了广泛的发展。南拳不仅在国内深受人民喜爱，在东南亚等国家也有很大影响。

南拳内容丰富，各地流传的南拳往往自成体系，各具特色。

广东南拳，拳种浩繁，最著名的有洪、刘、蔡、李、莫等五家。

洪家拳：是南拳较大门派，源于福建闽南漳州一带，后传入广东。其特点是步稳、势烈，以气催力，以发声吐气来助发力。

刘家拳：流行于广东钦州、高州等地。此拳特点是进退快速，左防右攻，攻守兼备，灵活多变。动作系短桥、短马，步法多吊马、拉马，间有跳跃动作。步走四面，拳打八方，运动路线多变，手法近似洪拳。

蔡拳：相传由福建传入广东，流行于广东中山县南郎等地。特点是不拘形式，暗中出手，突然袭击，以短打为主，

沉肘护夹，发短劲，刚中有柔。

李拳：流行于广东中山县河源、老隆等地。其特点是长桥大马，侧身闪步出拳快、收拳快，多跳跃、撞腿法，肩关节活动幅度大，下肢进退灵活。

莫拳：较早流行于海丰县一带。其特点是侧身、斜肩、吊马、左桥右马，沉肩落膊。

广东南拳除上述五家外，较有影响的还有蔡李佛拳、虎鹤双形、咏春拳、侠拳、佛家拳等。

福建南拳有五行拳、鹤拳、五祖鹤阳拳、白鹤拳、连城拳和地术犬法等；广西南拳有周家拳、屠龙拳、小策打等；浙江南拳有洪家拳、黑虎拳、金刚拳等；湖南南拳有巫家拳、洪家拳等；湖北南拳有洪门拳、鱼门拳、孔门拳等。此外还有温州南拳、台州南拳、江苏南拳以及江西流传的三十六路宋江拳、虎拳；四川的峨嵋拳、余家拳、白眉拳等等。

南拳的主要方法有：冲、劈、抛、盖、鞭、撞等拳法，劈、标、切、插等掌法，撞、压、扭等肘法，截、圈、劈、穿、架、滚、盘等桥法，蹬、踹、钉、挂、铲、踩、虎尾等腿法以及各种跳跃动作。其运动特点是：手法多变，腿法较少，动作紧削，刚健有力，伴有发声呼喝。

二、基本技法

南拳，种类和流派都很多，各具特点，它们一般的技法有以下八点。

（一）稳马硬桥：南拳讲究扎马。扎马就是“桩步”，马步桩是南拳扎马的基础。有大马、小马和半马之分。不论什么形式的桩步，都要求五趾抓地、落地生根，强调“稳如铁塔坐如山”。“手是铜锤，脚是马”，扎马练好了，腿力沉

重，步势方能稳扎，运动才有章法。桥，就是臂的运使，称为"桥手"。比如，臂下垂微内旋的动作，唤作"滚桥"，肘下沉，唤作"沉桥"。对桥手，则要求肘臂刚硬，内蓄劲力。"练得硬桥硬马，方能稳扎稳打"，南拳十分重视桩步的稳扎和肘臂桥手的坚硬。

（二）脱肩团胛：南拳身法讲究脱肩团胛。脱肩，是两肩有意识地向下沉坠，似乎将肩向下脱卸似的。团胛，是使肩胛骨向前微合，形成团状。脱肩下沉，能助长臂肘的劲力。团胛前合，能使背紧，有助于前胸的涵虚。

（三）直项圆胸：南拳身法还讲究直项圆胸。直项，是下颏里收使颈项挺直，但不可僵硬。圆胸，是胸作微涵，稍呈圆形。项直有助于胸背肩肘的劲力合一，胸圆则有助于沉气实腹。

（四）沉气实腹：南拳也非常讲究气沉丹田，强调沉气实腹，使腹肌加以紧缩。沉气实腹，促使臀部必须收敛。它与脱肩团胛、直项圆胸以及五趾抓地，乃是一个整体，能够做到上下完整一体，周身劲力就将会凝结到一处。

（五）五合三催：五合是，手与眼合，眼与心合，肩与腰合，身与步合，上与下合。三催是，手催、步催、身催。大凡开步出拳，要身随步转，拳随腰发，收腹蓄劲，先收后发。手法须灵活，步法须生根，"手法快时马步生，马不凌乱自有章"，手法与步法也须协调一致。南拳运动时，要"手到、眼到、身到、步到"，目随手动，传神于目，示意于手。要求手眼身法步、精神气力功配合协调，这样，南拳运动才能浑然一体，一气呵成。

（六）力从腰发："手从胸口发，力从腰马生"，南拳把腰视为发力的重要枢纽，它的发力都以腰力来带动。同时，

南拳又强调腰功必须刚柔相济，如“鱼游于水，蛇行于陆”。如果腰部呆板刚硬，缺乏柔韧，也带动不好劲力的发挥。南拳在劲力上分寸劲(短劲)、长劲、飘打劲、连绵劲、爆发劲等等。这些劲力均须“发于腿，宰于腰，形于手”。

（七）发声呼喝：南拳讲究发声呼喝，一般的喝声有“嘻”，“喝”，“哔”，“嗱”，“咿”，“嗌”等六音。随着拳势变化的不同，运用不同的呼喝声。“呼喝则风云变色，开拳则山岳崩颓”，发声呼喝，一是助威势，二是助劲力，三是助形象，不可以无原则地乱喊乱叫。

（八）体刚劲粗：南拳在运动时还强调运气鼓劲，肌肉隆起，时张时弛，全身体刚劲粗，使整个拳势呈现出刚劲十足的形象。

第四节　查　拳

一、概说

查拳是我国北方广泛流传的一个拳种，在回民中盛习此拳。

查拳的原形叫“身法势”，曾与“架子拳”最早流行于冠州一带。“架子拳”动作饱满、舒展有力，被称为“大架拳”(即滑拳)；“身法势”动作紧凑、快速小巧，被称为“小架拳”。相传回民查尚义(密尔)负缨东征平倭，中途患疾养于冠州，遂将拳法传与当地，故世后当地取其姓命名拳术，即为查拳。后在我国广为流传，尤以山东、河南、山西、河北为盛行。

查拳其基本练习有十路弹腿，套路亦有十路，每路有

30—60 个动作。第一、二路又各有副拳一套，正、副套路又有一刚一柔的技术要求。十路查拳的名称是：一路母子；二路行手；三路飞脚；四路升平；五路关东；六路埋伏；七路梅花；八路连环；九路龙摆尾；十路串拳。技术方法基本与长拳相同，讲究短拳长用、注重精气神的配合。其运动特点是动作严谨、招法清晰，动静相宜、干净利落，发力顺达、协调完整。

二、基本技法

（一）势式工整：查拳的势式要求工整、方正，寻规求矩，势法清楚、准确。动作运行过程要顺达自然，潇洒自如，不可潦草，敏捷中含有豪放。以意识来引导动作，行拳走势不做作，与势法密切配合，做到"无意不行拳，行拳则有法，有法须有意。"如定势时，要求头正、下颏内收、挺胸、立腰；肩臂动作要圆活、舒展；步型要稳，使静止姿态显得庄重、沉稳、整齐。动作过程中又要做到眼随手动、手到步落、步随身变、上下相随、协调配合，显现查拳小巧玲珑、干净利落的风格特点。

（二）动作敏捷：查拳整套动作演练起来自然流畅、协调连贯。手法要敏捷，拳谚讲："拳似流星"，就是讲冲拳、推掌的出手速度要非常的快，以最快的速度发挥拳、掌的最大力量。眼法要锐利，眼要明亮，手眼协调配合；步法稳健、扎实、干净利落，"步不稳则拳乱，步不快则拳慢。"步法要快 才能跟上疾速变换的拳法，有"快一分则过，慢一分则迟"之说。要做到身轻步活、步移拳发，以腰发力、贯于腿臂、行于手足，意随拳行、力随意发，不发拙力、不使僵劲，节奏明快。通过敏捷的动作、锐利的目光和机敏的神

态，把查拳流畅、轻灵的风格表现出来。

（三）招法严密：查拳的招法、姿势有规有矩，动作准确、到位。技击时，演势出招使对方无隙可击，无论是站位，还是闪躲、腾挪等都随势而变。踢、打、摔、拿等各种技法的运用要善于变化，声东击西，虚实莫测，佯攻而实退，使人防不胜防。拳谚用"挑劈同时用脚腿，见隙快打中平捶，闪身抓肩别臂肘，顺步踹腿莫停留，依势接招眼要疾，挑掌架打肋骨伤"来形容变化多端的招法。

（四）精神饱满：精神要充沛，情绪要饱满。做动作时，要全神贯注，充满信心，严肃认真，朴实无华。动时迅猛疾快；静止动作时要气势雄浑，内劲饱满，象高山那样巍峨，意气蕴而内藏。

查拳的技法概括为十个字，即缩、力、软、绵、巧、错、速、硬、滑、脆。其歌诀：

缩小张弓蓄巨力，出拳如放矢；
小而紧凑如封闭，奥妙人难击；
绵而不断意相随，变化分虚实；
软能克刚随机变，借刀出奇计；
巧中生智灵活用，四两拨千金；
错则侧身跟步进，避实以击虚；
速如闪电莫迟疑，出手快打迟；
硬如钢锥戳软泥，冲撞莫松弛；
脆如爆竹发寸力，克坚如摧壁；
滑能化消敌人力，乘虚再前进。

第五节　华　　拳

一、概说

华拳以精、气、神"三华贯一"的哲理作为拳法理论基础，由此得名。

最早流传于山东济宁（古称任城）一带。至明代嘉靖年间，华山蔡氏后裔蔡挽之写成《华拳秘谱》，遂使华拳形成了一个完整的拳种。济宁兴福集蔡行，历代家家习武，因与华山蔡氏有同姓之谊，遂得华拳拳法遍及村中。至清代咸丰年间，擅武者只剩蔡公盛等寥寥几人。蔡其长孙蔡桂勤，幼时随祖父习武，后从师丁玉山先生，尽得华拳的精髓，晚清民国以来，随其足迹，使华拳在山东、湖北、江西、湖南、河南、上海、广东等地得到广泛流传。

华拳的拳路颇多，其中最具有代表性的则是一至十二路华拳。这十二路华拳，既能单人进行练习，又能双人对打。其拳法多长拳而兼短拳，结体紧密，拳势舒展。由于技法的要求，华拳形成了动迅静定、势正招圆、形健劲遒、气脉连绵、心动形随、意发神传的运动特点。

二、基本技法

（一）五体匀称说。华拳把人体的躯干、两上肢、两下肢唤作"五体"、"五骨"、"五筋"。认为拳法的每个动作和势式，无不由这五条线所组成。如果这五条线的组合结架不匀称、不工整，就不能算是具备了拳法的形体。《华拳谱》载

说："五体称乃可谓之形备。"因之主张"其形"必须"方中矩，圆中规，自中绳衡平均施，敛束相抱，左右顾盼，八面供心。"每个动作和势式都要顾及空间的前后左右、上下高低，做到不偏不倚，中正安舒，势正招圆，形体工整。

（二）筋骨遒劲说。华拳认为拳法仅仅做到了五体匀称、形体工整，这还不够，还应有"质"的要求。只有把组成拳法动作和势式的"五体"充实遒劲，使形体的筋骨强劲有力，才算达到"质"的要求。《华拳谱》载说："筋骨遒乃可谓之质善。"为此，华拳强调"骨法"，主张"贯其力于股肱之中"，使四肢躯干常处于张力状况之下。这样，"五体"的筋骨就充实了遒劲。

五体匀称工整，筋骨充实遒劲，"体称劲遒"，方始够得上拳法的"形质完善"。"精者，形也质也。""刚健中正；精之纯粹也。"

（三）心为主宰说。《华拳谱》载说："心统性情，一身之主宰也。""其心动以诚，则支节必力；其心动以疑，则支节必背。""心正而后身正。"认为形体的任何运动，都是受内在的心志活动所支配。仅有外在的形体动作，而没有内在的心志活动，拳法还够不上质的高度。"心坚则精劲"，"心若不坚则形无劲健也。"这就强调了"体称劲遒"的内在因素还在于"心力"的作用。"心动则气生"，"心肃则神凝"，心志活动主宰着拳法的一切。为此，华拳主张"心动形随"。

（四）动迅静定说。《华拳谱》载说："势为守，属阴，主静；招为攻，属阳，主动。"然而，"静非不动，动非不静"，应该是"静中有动，动中有静"。如果"应动而静，则养敌以生奸；应静而动，则失时以败事。"于是强调拳法要"静如潜鱼"，"动如奔獭"，"进如风雨"，"退如山岳"，动迅静定，有

节有序。

（五）不柔不刚说。华拳认为拳法既不可纯柔，也不可纯刚。主张不太柔、不太刚，刚柔宜取“中和”。所以《华拳谱》载说：“纯柔纯弱，其势必削；纯刚纯强，其势必亡；不柔不刚，合道之常。”

（六）虚实相生说。华拳把拳法的有形看作是实，无形看作是虚。《华拳谱》载说：“有形为实，无形为虚。”在角抵相搏时，“虚则难攻，实则易破。”因为“无形，其情难见”，动静强弱深谲莫测；有形方可辨其情。为此，主张“搏贵无形”，使自己常处于藏形匿迹的地位。“虚”字也作假象讲。为了使对方从“无形”暴露为“有形”，就须“示之以虚，还之以实”，给对方以种种假象，利诱对方；而当对方的形迹暴露时，则须以真实的力量予以还击。“虚”和“实”又作强弱刚柔讲。在还击对方的有形进攻时，还须“避其之实，击其之虚”，要善于避开对方的长处，攻击对方的短处。然而，虚实是“因势制宜”的，根据形势的变化，实可变虚，虚可变实，“无不虚，无不实”，“虚实相生如循环之无端”，使对方难测其终始。

（七）气机时势说。华拳在“角抵相搏”时，非常重视“得气”、“得机”、“得时”、“得势”，认为这是胜负的关键，谓之“四德”。《华拳谱》载说：“善搏者以勇为先，以气为决。”“气以实志”，“志气之帅也”，而“勇”则是志之所以敢也。认为“怒发气生，目无锋刃；志之所向，无坚不入”；“搏而胜者，搏其勇者也”。如果在相搏中，“虽有其才而无其志，不能兴其功”。因为“胜在得气，败在失气”。故华拳主张角抵相搏先要“得气”。“得机”，“察其动向，乘其未定，击其不意也。”华拳认为角抵相搏莫“神于得机”，要善于察看对方的动向，乘其欲动未动、动而未定之机，迅速击之。然而这种机会，

在空间与时间上是"先后不容瞬，远近不容分，先之一刻则太过，后之一刻则失时"，"间不容息"，须恰得其宜，方为"得机"。善"得机"者胜。"得时"，"见利不失也。"角抵相搏，当对方有隙，于我有利时，不能狐疑不决。"时难得而易失"，犹豫则迟缓，迟缓则失时，失时则不胜。因此，华拳强调"得时无怠，时不再来"。认为胜负关键"得在时，不在争"，必须"见利不失，遇时不疑"。"得势"，"顺其势也。""势者，皆顺而不逆之谓也。"角抵相搏，华拳主张"因势而利导之"，不相违阻。因为"逆阻则失势"，失势则不胜。气、机、时、势，有了这"四德"方操角抵相搏之胜券。

（八）提托聚沉说。华拳重视呼吸的调节，《华拳谱》载有"提、托、聚、沉"四种调节呼吸的方法。主张在一般情况下由低势动作进入到高势动作或跳起动作时，运用"提"法；在高势或低势的静止性动作出现时，运用"托"法；在刚脆短促有力的动作出现时，运用"聚"法；由高势动作进入到低势动作时，运用"沉"法。而这四种方法，又须"体生气，气养体"，随着动作势式的变化自然运行，不能强作吞吐。在总体上还须"气贯丹田"，时刻注意"平心静气"。

（九）连绵相属说。《华拳谱》载说："拳法各势，须是始终连绵相属，气脉不断。"认为"气通乃生"，最忌一个"断"字。然而所谓"连"，并不是各势之间不允许有间歇的空隙，而是强调在各势的间歇中必须做到"形断意连"、"势断气连"，善于运用内在的心志活动，通过眼神把前后动作的意向接连起来，使拳法势势相连，贯串一气。

（十）二而为功说。《华拳谱》载说："一物二体，气也。""拳法之阴阳、刚柔、逆顺、向背、奇偶……皆二也，非一也。""二而为功"，认为"二不立则一不见，一不见则二之用

息”，有了阴与阳“二”的对立统一，才会有运动、有变化，才会产生功用来。“双重则滞”，如果同一事物中的两方，都是阴或都是阳，以阴对阴，以阳对阳，这都唤作“双重”。犯阴阴或阳阳的双重，一切都将滞息。因为“阳不独立，得阴而后成；阴不自专，因阳而后行。”阴阴总是阴，阳阳总是阳，它只有一气，而没有二气，“阳遇阴则通，遇阳则阻”，所以就不可能产生运动、产生变化、产生功用。为此，华拳强调“神附于形，由心而发，二而为功。”把“神”看作是“功也，用也”，是附于形体的，受心的支配，有了“二”的对立统一，才产生功用。

第六节　形意拳

一、概说

形意拳也叫“心意拳”、“心意六合拳”、“六合拳”。关于形意拳的得名，说法不一，有人认为此拳要求“心意诚于中，肢体形于外”，外形和内意高度统一，故名“形意拳”；其二，此拳取动物的特长，象形取意，取法为拳，所以称之为“形意拳”。其内容以五行拳和十二形拳为基本拳法，桩法以三体式为基础。

据考证，形意拳形成于明末清初，最早流行于山西永济一带，尊村人姬际可（字隆丰）首传此拳。自清乾隆年间，形意拳在河南、山西、河北一带广为流传，在不断发展中，逐步形成了不同的运动风格。

山西一带的形意拳，基本拳法都以三体式、五行拳、十

二形拳为主，有些地区站桩不用三体式，而用“六合式”、“站丹田”；十二形拳为十形。单练套路有五行连环、杂式锤等，还有对练和各种器械。特点是拳势紧凑，劲力精巧。

河南一带流行的形意拳多称为“心意拳”，拳法以十大形、四拳八式为基本拳法。桩法有鸡腿桩、鹰熊桩。单练套路有龙虎斗、十形合一、上中下四把等。其特点是拳势勇猛，气势雄健。

河北的形意拳，近代因与山西交流频繁，内容较为接近。它的特点是拳势舒展，稳健扎实。

总体来说，形意拳的运动特点是：朴实简练、动静分明，动作严紧、手脚合顺，身正步稳、快速整齐，劲力充实、稳固沉着。拳谚中所说的“两肘不离肋，两手不离心”、“起如钢锉，落如钩竿”、“迈步如行犁，落脚若生根”、“三尖相照”、“三节相随”等都形象地反映了形意拳的技术风格特点。

二、基本技法

形意拳的基本技法，一般有以下十一点：

（一）头要上顶，项要竖直：“头为周身之主”，形意拳要求头要保持中正，颈项有意识地竖直，动作尽管有起落旋转，头部始终要向上顶劲，不可俯仰歪斜或自由摇晃。它必须在自然竖直之中含有轻微的顶劲。与顶头竖项相关的还须使嘴自然闭合，牙齿要扣好，舌尖抵上颚，神态要自然，精神须集中，不可皱眉努目、咬牙切齿，下颏里收，用鼻呼吸。

（二）肩要松，肘要坠：松肩也叫“沉肩”或“垂肩”。形意拳要求随时注意肩关节松沉，肘关节松坠，两肩微合抱。

松肩和舒胸（涵胸）结合起来，还可助气下沉，使下肢更加稳固。

打拳出拳时，臂不要完全伸直，肘略成弧形弯屈下坠。凡两臂收放，肘要紧靠两肋，使全身的力量贯注到上肢，周身完整一气。

（三）腕要塌，掌要撑，拳要紧：在一般情况下，出掌都必须腕部下塌，掌心向前下方，既有向前的顶力，也含有向下按的力，五指微分，食指上挑，拇指外撑，使虎口形成半圆，掌心内涵，手的各部不可松软懈劲。它的出拳，则要求五指握紧，拇指压在食指和中指的第二节指骨上，食指向前突出，拳面斜形如螺状，称为"螺丝拳"，腕须直，不可向上翘起，力量要贯注到拳的最前端。

（四）背要拔，胸要涵：拔背也称"紧背"、"圆背"，是由两个方面构成的。第一，由于头上顶，颈部竖直，腰部下塌，就使脊背有上下拔的感觉。第二，借助于两肩的松沉，肩向前抱，胸部内涵，拳掌前伸时背阔肌尽力向左右伸展。这样，背部肌肉上下左右都维持一种张力。

涵胸又称"舒胸"，是指胸部舒松含蓄。涵胸和拔背是相互联系的，做到了拔背，也就能体现出涵胸。

形意拳在运动时，涵胸拔背也不是一成不变的。随着动作的伸缩而有所变化，以助拳势。

（五）腰要塌，脊要正：形意拳所有变换招势，左转右旋，都着重于周身的完整与协调。因此要求腰部在运动过程中始终要塌住劲，起到主宰的作用。塌腰决不是腰脊僵滞，而是松展自然有弹性，成为上下动作的枢纽。

脊椎的要领和腰部不可分割，只要注意塌腰和顶头，就能做到脊椎正直。在运动时，随着动作的转换，脊椎也应有

所伸缩、转折，以帮助臂、腿、腰的蓄劲发力，但不能故意扭曲和摇摆。

（六）臀要敛，肛要提：要求臀部有意识地向里收敛。所谓“提肛裹胯”或“谷道内提”，都是指的敛臀提肛。收敛的方法是使肛门括约肌稍加收缩，这样就约束臀部突出，保证了腰脊和尾骨的中正，也促进了涵胸拔背、气沉丹田。所以歌诀说：“提肛收臀，气贯四梢”。

（七）胯要收缩，膝要扣劲，脚要平稳：形意拳的步法以直进直退为主，“三体式”为其根本，在此基础上要求进退稳健，机敏灵活。强调“手要急，足要轻；把势走动如猫行；心要正，眼要精，手足齐到定要赢。”形意拳动步敏捷，落脚稳健，胯、膝、脚各部紧密配合，毫不松懈。在进退中，以胯催膝，以膝催脚，胯为根节，膝为中节，脚为梢节。静止时，胯要微向里“缩劲”，膝要微向里“扣劲”，脚要平稳踏地含有“踩劲”。同时，腿的弯屈要适度，太直则僵滞，过屈则无力。

（八）姿势要正确，动作要整齐：形意拳要求每动每势处处皆守规矩。周身三节安排合体，“三节六合”配合协调，立身“中正安舒，支撑八面”，手尖、脚尖、鼻尖“三尖相照”。讲究“心气一发，四肢皆动”，整个动作都是在同一时间起动和完成的。

（九）进退要和顺，起落要均衡：形意拳要求在拳法变换、进退闪转中注意和顺。只有在进退闪转中身体各部位的运动路线、方向、时间、定势后的角度、位置都安排和顺，才不会发生姿势失中、动作僵硬、呼吸紧张、定势不稳等现象。

形意拳迅速有力，动静分明，“起势如崩墙倒，落地如

树栽根”。因而十分重视起落的均衡稳定。

（十）力量要充实，呼吸要自然：形意拳要求拳紧、步稳、脚实，发势迅猛，劲力饱满。凡下肢进步，都要前脚贴近地面，竭力向前，后脚则全力向后蹬地，做到“脚踩中门勿落空，消息全凭后足蹬”。上肢动作要两手争衡对拔，彼此呼应。两前臂要内外旋转，就象拧绳一般，起钻落翻，拧裹进退，融成一股整劲。以此充实周身力量。

挺胸、提腹、努气、拙力，是形意拳最忌的四大毛病。它要求松胸实腹、呼吸自然并与动作自然配合。一般情况下，总是蓄劲时吸气，发劲时呼气，以气助力，使气与力合一。

（十一）气势要相连，内外要合一：气势相连，是一招一势均须贯串一气，须做到势断劲连，劲变意连，既有明快节奏，又有断而又连、绵绵不断的气势。内外合一，是肩与胯合，肘与膝合，手与脚合，心与意合，意与气合，气与力合。“心气一发，四肢皆动”，“以首领身”，“以腰催胯，以胯催膝，以膝催足，以肩催肘，以肘催手，以手催指”，形与意、内与外，周身上下无处不合。这样，形意拳方能“内外六合”，“形意合一”浑然一体。

第七节　八　卦　掌

一、概说

“八卦”最早见于《易经》：“两仪生四象，四象生八卦。”八卦掌是一种以掌法变换和行步走转为主的拳术。由于它运

动时纵横交错，分为四正四隅八个方位，与“周易”八卦图中的卦象相似，故名八卦掌。

关于八卦掌的起源其说不一。据《蓝簃外史》“靖逆记”中记载：“嘉庆丁已(嘉庆二年)，有山东济宁人王祥教冯克善拳法，克善尽得其术。庚午春(嘉庆十五年)，牛亮臣见克善拳法中有八方步，亮臣曰：尔步伐似合八卦。克善曰：子何以知之？亮臣曰：尔为离，我为坎，我二人离坎交宫，各习其所习可也。”

相传清代中叶，首先在北京盛传八卦掌，首传者为河北文安人董海川，后遍及京津、河北一带，由于师承沿袭发展愈益广泛，技艺理论日臻成熟，逐步成为我国主要拳种之一，并形成较多分支流派。

八卦掌主要有“游身八卦掌”、“龙形八卦掌”以及“阴阳八卦掌”、“阴阳八盘掌”等。它以八种基本掌法为基础，谓“八母掌”或“八式掌”，每式8手，生化为64式；以蹚泥步为主要行步，沿弧形或圆形走转，身法讲究拧旋翻转，圆活不滞；主要手法有搬、拦、截、扣、推、托、带、领、提、拿、勾、打、封、闭、闪、展等；腿法以“暗腿”为主，还有点、踹、踢等明腿。其运动特点是：身捷步灵，势势相连，行步平稳，摆扣清楚，纵横交错，协调圆活，劲力沉实，刚柔相间。

二、基本技法

八卦掌的基本技法，一般有以下五点。

（一）三形三势：八卦掌讲究“具三形备三势”。所谓“三形”，即“行走如龙，动转若猴，换势似鹰”；所谓“三势”，即步如蹚泥，手如拧绳，转如磨磨”。它要求下盘腿脚的稳健、

轻飘，中盘身腰的柔韧、灵活，上盘掌臂的劲道、敏捷。而三盘又必须是：身随步动，掌随身变，步随掌转，上下相随，形成一个整体。

（二）三空三扣："三空"是手心涵空，脚心涵空，胸心涵空。八卦掌的出掌，必须使掌心内凹涵空；八卦掌的踩步，必须五趾踩地，使脚心在感觉上有向里内凹涵的意思；八卦掌的身法，必须紧背、裹臂、涵胸，使胸部也微凹涵空。"三扣"，是两肩要扣，手心脚心要扣，牙齿要扣。"三扣"与"三空"有密切关联，两肩扣拢，有助于胸部的涵空；手心脚心扣拢，有助于掌心和脚心的涵空。肩扣胸空，内气到肘；手扣掌空，内气到手；脚扣底空，桩步劲厚。扣齿，则筋骨紧缩。"三空"、"三扣"的目的，主要在于使上下肢和身躯的肌群处在张力状况下，使八卦掌在运动的轻灵之中含蓄着沉重有力，外若优柔而中实刚劲。这样，八卦掌才能飘而不浮，柔而有骨。

（三）三圆三顶："三圆"，是脊背须团圆，两膀须抱圆，虎口须张圆。背圆则身躯含劲，膀圆则肘臂含劲，虎口圆则手掌含劲。"三顶"，是"舌顶颚，头顶天，掌顶前"。舌顶颚是使舌尖轻顶上颚，闭口用鼻呼吸，头顶天，是颈项自然竖直，下颏自然里收，头部正直，使百会穴处有向上直顶的感觉，即所谓"顺项提顶"；掌顶前，是两掌即使在屈肘竖掌时也须使掌心含有一股向前顶推的内劲。

（四）四坠四敛："四坠"，是肩坠腰，腰坠胯，胯坠膝，膝坠脚。八卦掌讲究两肩要有沉劲，腰部要有塌劲，胯部要有坐劲，膝部要有剪劲，脚下要有踩劲。两肩向下沉，使肩的沉劲下坠到腰，与塌劲相衔接；腰向下塌，臀向下垂，敛臀提肛，腹部充实，使腰的塌劲下坠到胯，与坐劲相

衔接；胯向下卸并向里裹，使胯的坐劲下坠到膝，与剪劲相衔接；两膝随着"摆扣步"的屈蹲相扣为"剪子股"，使膝的剪劲下坠到脚，与脚的踩劲相衔接。这样，身躯与四肢的周身劲力便通过"坠"的衔接而上下贯通一气，达到劲力完整的地步。

"四敏"，是眼敏，手敏，身敏，步敏。八卦掌拳谱说："心是帅，眼为锋"，"眼有检查之明"，因之眼睛必须敏锐，始终注视着手掌。"掌是兵刃"，"手有拨转之功"，因之出手换势也必须掌法敏捷。"身似弓弦"，"有转运之神"，因之身法的翻转也必须敏快活泼。"脚似战马"，"有快速之力"，因之步法的走转也必须敏快迅速。但是步法的敏快是在摆扣得法、屈脚蹚泥、夹裆摩胫的前提下进行的，不能离规矩、去原则地强调步法的敏快迅速。

（五）十要三病："十要"，是一要有意，二要有气，三要有顶，四要有塌，五要有提，六要有裹，七要有垂，八要有挪，九要有松，十要有顺。

意是用意识来引导动作，要用心志活动去指导形体活动，把意识贯注到动作的攻守、劲力、意向中去。

气是呼吸，"腹乃气根，气似云行"，八卦掌运动时必须运用腹式呼吸，气沉丹田。又须象空中行云那样，徐徐地调息，不可猛吸猛呼。

顶就是前面所讲的"舌顶颚，头顶天，掌顶前"。

塌是腰和腕都需有向下塌坐的内含之劲。

提是提肛，将尾闾向前微微提起。

裹是肘臂抱圆向里含有裹劲，将两臂绷紧。

垂是肩垂、肘垂，肩垂则臂长而灵活，肘垂则肱自圆，能护两肋。

挪是绷撑劲，身躯和四肢在"四坠"的基础上具有绷撑之

劲。

松是周身关节要松开，关节不松，动作就僵硬不活，因之动作势式即要有掤，含蓄着绷撑劲，又要关节松开使动作灵活自如。

顺是身顺首，脚顺膝，膝顺胯，胯顺腰，指顺手，手顺肘，肘顺肩，上下顺随，不逆不亢。

"三病"，是努气、拙力、腆胸，八卦掌最忌这三病。努气就是憋气，容易使气血不和；拙力即是僵劲，容易使动作滞涩；腆胸突肚，则易促成身法不活。

第八节　通背拳

一、概说

通背拳，又称通臂拳，是流传在我国北方的主要拳种之一。明末学者黄宗羲在《南雷集·王征南先生墓志铭》的六路歌诀中即有"佑神通臂最为高"一语，黄百家在《学箕初稿·王征南先生传》中作了注释，"通臂，长拳也"，说明此拳明代已有流传。清朝中后叶浙江人祁信在河北固安首传此拳，始称"祁家门"，后称通背。祁信之子太昌在多年研习的基础上又有所改进和发展，从此有老祁、少祁之别，老派动作古朴劲遒，少派动作精巧主柔。目前流传的通背拳也大体以此分为两大支脉。后来，在沿革发展中衍化出众多技术流派，有白猿通背、通背猿猴、五行通背、六合通背、劈挂通背、两翼通背、二十四式通背等。山西的"洪洞通背"，技术上自成风格。近代通背拳家修剑痴根据自己多年的实践，先后编写

出«五行掌学»和«势、法、理»等书稿，从理论上进行了总结。

目前流行的技术套路主要有大小连环、拆拳、五马奔槽、六路总手、六路站状、十二连环拳等。手法有摔、拍、穿、劈、攒，步法有行步、散步、连环步，腿法重七寸低腿，以暗发为主。其运动特点是：腰背发力、放长击远，甩腰抖腕、立抡成圆，吞吐虚胸、拧腰切髋，大开密合、击拍响亮，拈衣发劲、柔进冷弹，步内含腿、点到为拳，猿目鹰神、气势贯穿。

二、基本技法

（一）眼法敏锐："观察阅览、顾盼窥视"是通背拳眼法八要。观察是观测、判断对方的真假虚实和刚柔急缓，阅览是综观全局、一览无遗。顾盼窥视是在审时度势、观察阅览的基础上，进一步详察对方所处的位置、状态等，目光所及，顾盼左右，窥视前后，捕捉战机，以求一逞。

（二）心法慧勇：拳论中对心法慧勇的解释是"晓悟思慎、参详略策、精气意力。"即晓其理、悟其法、思其变、谨慎从事，讲求策略，注重从实战中培养聪慧的才智和随机应变的能力，建立起精气意力的协调关系，以勇为气，以气为诀，"临敌制胜有余智、血肉之搏有余勇"，智勇双全方谓心法慧勇。

（三）手法精巧：通背拳的五种基本掌法：摔、拍、穿、劈、攒，尤如弹、电、星、雷、箭。其它招式变化也都是由此五掌生化而来的，而且强调练时有定规，用时无定法，奇出巧入，伸缩往来，精巧善变。对掌法的变化和要求是：

摔掌由腕发，“抖搠摔炸、抽撤转还”。

拍掌由肩发，“摧搓拍塌，搂拢捋爬。”

穿掌由颈发，“穿擢挤挑，刁缠锁扣。”

劈掌由背发，“劈撂击捉，翻展挺裂。”

攒掌由腰发，“弹攒崩掏，摔拿带领。”

递手由神发，进手由胆发，引手由意发，

变手由心发，掳手由肘发，烈手由项发，

抱手由肋发，随手由身发，闪手由步发。

实战中还有“掤、拒、拿、拦、圈、揽、勾、劫、削、摩、拨、搧”十二字总法。

掤法：向前封住来手。

拒法：御敌于身外，使其不得前进。

拿法：引进落空、顺手擒来。

拦法：左右平捋。

圈法：圈手不超过自身范围。

揽法：揽中有圈，圈中寓揽，圈揽有度。

勾法：回手如勾，手不空回。

劫法：当对方举手提足时，劫拦阻隔。

削法：由外向内斜线下削。

摩法：顺对方手臂向上擦击抹面。

拨法：化拨对方手臂。

搧法：横击。

（四）步法迅速：通背拳的步法窜蹦跳跃、闪展腾挪、进退激撤、纵横交错、迅速敏捷。前有进步、激步、鹊跃步、弹簧步、连环步、摇身飞步、腾身跃步。向后有退步、撤步、后跃步。左右方向有闪展步、膀趄步、鹞子穿林步、猛虎驱羊步等。

步法的迅速还表现在动静起落间。不动安如山，动如珠走玉盘，"进退如波浪，闪展似醉狂，起伏如弹簧，步动内含腿，处处皆暗藏。"

（五）身法灵活：通背拳对身法的要求是以腰为主，变化灵活。"粘、连、挨、贴、随、吸、化、省、解、缩"随势而变；前俯后仰、左右拧转、吞吐收放、随腰而动，处处体现出以身带臂、以腰运身、拧腰切髋、身灵步活的运动方法和特点。

（六）五护八断："五护"是自身防护方法的总称。一护首，二护肘，三护心，四护肾，五护股。要求高挑、低搂、外滚、里挤、中者缩，两手缠护合抱，手不离心、肘不离肋，形成完备的防护体系。

"八断"是对动静、虚实、刚柔、急缓八个方面的断定和论述。① 动与静，动静要合宜。② 虚与实，虚实要莫测。③ 刚与柔，刚柔要相济。④ 急与缓，急缓要相随。

（七）三折九扣：

"三折"是身折、臂折、腿折。

"九扣"是指扣、腕扣、肘扣、肩扣、胸扣、腰扣、胯扣、膝扣、足扣。

具体的要求是头顶、项领、前空、后丰、虚胸、凹肚、探背、松肩、臂长、合肘、舒腕、曲腿、活步。

象形的说法是手背似铁，腕活如绵，胳膊似皮鞭，肘如环，肩如风轮，背如蜗牛，胸如空洞，身似弓，腰似蛇行，胯似奔马，膝如寒鸡，脚似钻，两手如放箭。

第九节 螳 螂 拳

一、概说

螳螂拳发源于山东，据传为山东即墨人王朗所创。据拳谱《入门全解》中记载："昔者王朗老师，做为分身八肘、乱接、秘手，但论虚实刚柔，其妙无穷。"道光二十二年(1842年)，山东牟平人刘汝芬在其所著拳谱中开始记载了"分身八肘"、"乱接"、"崩补"拳的套路名称。据传系推论，螳螂拳当创于明末清初之际。

螳螂拳在其发展的进程中，经过历代拳师的不断宗旧融新，逐渐形成了"七星"、"六合"、"梅花"三大流派。①七星螳螂拳，又名罗汉螳螂，基本架势以"七星步"作基础。其劲力刚脆、横裹、直撞。②梅花螳螂拳，因拳势中有"螳螂体"、"太极手"的要求，故又名梅花太极螳螂，讲究出手成撮，招招相连，一招三变，以活为上，迂回为主。③六合螳螂拳又名马猴螳螂，劲法更倾向于柔，因此有"软螳螂"之称。强调以意变导形变，意会身随，以人之劲为劲，引进落空。

螳螂拳的主要手法有勾、搂、采、挂、刁、缠、劈、滑等。历来有"移动靠腿脚，力蓄在裆腰，挡风阻雨两臂摇"之说。其运动特点是：象形取意、朴实无华，弧中求直、刚柔直法，出招叫手、接势应变，靠身短打、组合连发。

二、基本技法

(一) 阴阳要转：阴阳要转，转即变化。是矛盾双方的

对立、统一和转化，为螳螂拳“短打之行手纲目”。螳螂拳要求虚者实之，逢虚则入，实者虚之，逢实则避；虚虚实实，其技乃成。

螳螂拳对动静的要求是，欲动之时，必先审势观察；当动之时，蹈瑕而入、雷动电发。

螳螂拳对进退的要求是，进时长驱直入，施以硬崩实砸的刚硬手法，招亦打，不招亦打，连消带打，一鼓作气。退时则要因敌乘变，或直退以避敌，或闪退以寻机，以退为手段，以进为目的，“退中有守手不丢，守中寓攻练家愁”。

螳螂拳在练法中以柔化松活为基础，积柔成刚。化解时，贴胸靠肘、柔而后刚；强攻时则以直力刚劲硬击。

螳螂拳虽有“短打总敌”的美誉，但并非有短无长。抖弹发力时要长，刁搂采勾则短；出手时长，回手时短，不但一手有长短之变，两手也可互相长短。“七长八短”、长短交互使用。

螳螂拳不但招势连环，而且手法错落，起时打下而翻上，落时取上而捎下，中起中落，旁起旁落，长短交错，起落莫测。

螳螂拳在开合上讲求开图进取，闭伏开机，出有回势，回有出势，实出而骤回，疾入而闪打，倏忽变化，使人不及措手。

（二）拳法规整：螳螂拳对手、肘、步、腿的方法都有严格的规范和要求。

手法有：提、拿、封、闭、粘、拈、帮、帖、采、叫、颁、送十二字总法。总体的要求是两手要曲，小动作多以腕关节的旋转缠绕而发滚圈劲，大动作则立圆、平圆交替，整圆半圆互用。即使是直捶，其劲路也与长拳不同，形直而劲旋，直而复曲。

肘法有、顿、腆、盘、格、挑袍、滚龙、双腆连环等诸多方法。

步法以寒鸡、玉环步为主，前腿似直而非直，后腿宜屈而非屈，便于起动，利于发放，窜跳出入，横竖迭用。

腿法的总体要求是不发高腿，脚打中下路横蹬跺踹随步而起，挂扣截踏顺势暗递。

（三）七长八短：

1．七长为顺步倩长，摇步入手，缠封双掌，迎面直捶，勠手砍掌，翻身疾入，韩通通背。

2．八短为迎面头捶，靠身臂捶，蹲身膊捶，粘拿胸捶，双膝双肘。

（四）八刚十二柔：八刚为刚硬手法的总称，并非只八下用法。所谓刚，要急如闪电，利如锋芒，重如泰山，猛若瀑瀑。具体内容是：

一刚泰山压顶，　二刚迎面直通；
三刚顺步双掌，　四刚叠肘硬拱；
五刚贴门靠臂，　六刚硬崩伏底；
七刚左右双提，　八刚捽捋两分。

十二柔是指以柔克刚的方法，也是虚实、开合、闪展、腾挪等技法的具体运用。总之为见刚而避，随隙而入，自然如行云流水，春蚕吐丝。

见刚而回手，　入手而偷手；
截手而滚手，　提手而漏手；
直捅而勾手，　采手而入手；
搂手而进手，　磕手而入手；
扑手而入手，　挑手而入手；
开手而叠手，　粘手而破手。

第四章　器　　械

武术器械众多，有长、短、双、软等等。大部分由古战场上的兵器演变而来，也有一部分生产工具、生活用品。它们的各种使用方法逐步总结为武术技击之术，并在套路运动中加以充实和发展，形成了各种武术器械之术。

各种器械之术，大多从属于某一拳种，其技术规范和运动风格基本与该拳种相符。在武术的长期沿革发展中，剑术、刀术、棍术、枪术已成为武术运动中主要的器械之术。在当今国内和国际武术比赛中，也是主要的竞技项目之一。这些竞技器械项目，从总体来说，是以长拳中的技术为基本规范，还要求各种器械方法的规整、明断和准确，做到势法相通，身械协调。各种器械又有各自的运动特点和技法要求。这里，将分别阐述剑术、刀术、棍术、枪术的历史沿革和基本技法。

第一节　剑　术

一、概说

剑术源于商殷以前，当时古人用的是一种两面有刃、短

茎无柄，可握于掌中，凭腕力直刺前方的短剑，御寇且又御兽。

剑术的最初形式主要是用于格斗，而不是演练的。春秋战国时期击剑之风很盛，挺剑杀人的击剑格斗常常造成惨重的伤亡，如赵国的剑客在一次连续举行七日的击剑中就“死伤六十余人”（《庄子·说剑》）。

人们在剑术实战中认识到击剑的残酷性，因此在吴越春秋时期就有了袁公与越女折竹代剑的试剑。到了三国，曹丕与邓展以竿蔗为杖进行剑术较量，虽然邓展臂中三击，额部又受一撇，但都未伤及，这种点到即止的斗智较技，反而使“一坐尽欢”（《典论·自叙”）。由此说明剑术要向以武会友，“撙刺强士体”（《孙子兵法》）的方向发展，首先必须改换所持的剑器，这是矛盾转化的必要条件。折竹代剑、以蔗为杖，正是这种意识的萌芽。经过人们的长期探索，这种友好的剑术交流方式逐渐为后代接受和仿效，形成了近代相击形式的短兵运动。

舞练形式的剑术也逐渐分化了出来。早在春秋之际，孔子的弟子子路就能“仗剑而舞之“（《孔子·家语》），虽然这种舞剑是习戒备、作自卫的，但也具有“习其俯仰诎伸，容貌得庄焉”（《礼记·乐记》）的健身价值。后来的鸿门宴上，借“军中无以为乐”、“请以剑舞”（史记·项羽本纪》）的项庄舞剑，则可说是含有娱乐美的成分了。在功利之中，人们逐渐滋长起健身和美的观念，认识到剑器可以一体多用。于是，剑术在人们强烈的文化意识和需求的驱使之下，摆脱了单一的发展方向。

剑术发展到唐代，不仅能击善舞的裴旻将军擅舞双剑，民间艺人公孙大娘还有邻里曲、裴将军满堂势、西河剑器浑

脱等几套舞法，且有弟子李十二娘承前启后。书法家张旭因观公孙大娘舞剑，受其神韵影响，草书更有长进。李白"十五好剑术"（«与韩荆州书»），后又受业于裴旻，他经常酒酣弹剑而歌，以宣泄浓烈的剑趣诗情。文宗时，将李白的诗歌、裴旻的剑舞、张旭的草书称为三绝，而三绝中人物的生活和业绩无一不与剑术有关。这真可谓首开剑术舞练与艺术美学融会贯通之先河，其辉煌成就为后世景仰和效尤。

同时，剑术舞练之中表现出很强的技击意识和技术，给人"兵法攸象，军容是仪"（«短兵篇»）、"用兵之道，其犹然乎"（«说苑»）的感觉，甚至有"一舞剑器动四方，观者如山色沮丧"（«观公孙大娘弟子舞剑器行»）的场面，"今日当场舞，应知是战人"（«剑器词»）就是极好的道白。剑术舞练中浓烈的战斗氛围，连古文化中都有这样真切的描述，今日更应很好地继承了。

至明代，"卞庄子之纷绞法，王聚之起落法，刘先主之顾应法，马明王之闪电法，马起之出手法，其五家之剑，庸或有传"（«阵纪»）。

近代剑术的流派、套路灿若星河，如三才剑、七星剑、八仙剑、峨眉剑、青萍剑、通备小剑、螳螂剑、太极剑、达摩剑、武当剑、青龙剑等，而当代更有创新和发展，使剑术演练成为套路运动体系中颇具魅力的一个项目。

剑术中主要有点、崩、刺、撩、劈、截、穿、挂、云、抹、绞、带、腕花等方法。运动风格上有行剑、站剑之分，工体与醉体之别。其运动特点是轻快洒脱，身法矫捷，刚柔相兼，富有韵律。

二、基本技法

剑术，各门各派都有各自沿袭相传的演练技巧与方法，但一般的基本技法大致有以下四点。

（一）轻快敏捷：历来的"剑走轻、刀走黑"之说区别了"剑器轻清，其用大与刀异"（«手臂录»）。虽然刀、剑都具有倏忽纵横，以短乘长的技击特点，但是用法迥然有别。剑器有两面刃，持剑时不能触身，也不宜象刀花一样在身背缠绕，更不能做裹脑缠头动作。剑术中的点、崩、截、绞等剑法都十分注重敏捷、轻巧、准确，力点多在剑尖或剑前端。«手臂录»的论剑诀中有"若唯砍斫如刀法，笑杀渔阳老剑仙"，明确指出剑术不能象刀术那样大劈大砍、猛起重落，而是要按照剑法的运动规律，做到轻快、敏捷才符合剑术演练的基本技巧和方法。

（二）刚柔兼备：刚与柔是武术劲力法则的两大要素。形成剑术流派和风格的不同，劲力的运用往往是其中的一种因素。一般说来，剑术的劲力法则应该是有刚有柔，刚柔兼备，参互运用。

有柔有刚主要是指在剑术中刚柔动作的交替变化，由此表现出锐利的攻势和洒脱的风采。刚柔兼备是指在一个剑术动作中或刚中含柔、或柔中寓刚。从剑法来看，诸如穿、抹、撩、带等剑法，运行路线较长，尤能体现洒脱飘逸、刚柔相兼的风格。

剑术运动要求剑力顺达，在轻快的行步、潇洒的腾跃、闪展的避让等运动过程中，剑术劲力的运使多柔中含刚、或以柔带刚、或刚中见柔，不仅如此，在敏捷的出击、纵横的劈刺中还要柔而化刚，力透剑器的某一部位。因此，"刚柔

相推”（《易·系辞上》），合理地调节剑术运动中的刚与柔，藉此发挥“剑器轻清”的特点，这是剑术技法中必须遵守的法则之一。

（三）把活腕灵：剑术很注重剑法的正确性，然而，剑法却是在把法的操持下运使的，因此剑法的正确与否跟把法很有关系，而把法的变化又与执剑手的指、掌、腕的展转收握相关联。

在剑术运动中，剑法需要不断发生各种变化，这只有通过变换把法才能使剑法随之发生变化，如螺把、钳把、刁把、满把等握剑法的运用随剑法不同而灵活变化，否则剑法就不能正确地表达，所以要求执剑手的指、掌虚实多变，手腕灵活转展，恰到分寸地把握剑器。剑术中有不少腕花、剪腕花等动作，这些动作更需要指、掌的灵巧，手腕的活络。各种剑法都要求轻快、准确，很多变化又与手腕的劲力运使技巧有关，如一点一崩，一缠一截，劲力技巧在于用腕，又如挂剑时须扣腕，回身劈剑则须旋腕等，都依靠手腕的灵活性，使剑与腕协调，达到合理地调节剑法和劲力之变化。

（四）气韵生动：气韵，指的是剑术运动中的节奏、气度。剑术运动应气度宏大，洒脱自如。其动静、疾缓应富有鲜明生动的多种节奏变化，起承转合尤应注重韵律。剑谚称剑法“似凤翱翔谐宫商”，这就是说剑术应似飞凤翱翔天空，并富有音乐的旋律。剑法的刚柔、张弛、轻重、伸缩、起落，以及移步换形、招势迭逞等是构成剑术节奏的基本因素。而剑法自身的节奏，一般除由特定的规格制约外，其剑势变换，又是随着战术变换而相异。每一剑法在演练过程中，由于受战术法则的制约和引动，其身法和节奏变化，千姿百态。提高剑术技能，掌握剑术技法中的节奏，自然与剑

法规格的内在含义、战术意识紧密相关。练剑要求内外贯通，神形达化。剑术技法，贵在意势会通，三体同功，身械如一，方能达到术中求艺，以意导术，气韵生动的境地。

第二节 刀 术

一、概说

原始社会的石刀、骨刀等，作为生产工具，具有割、削、刮等功能。“操刀必割”（«贾子新书»）就是黄帝时期的记载。后来“造立兵仗、刀、戟、大弩”（«龙鱼河图»），刀器被运用于战争，对推动刀术的发展起了不小的作用。

春秋战国时期，战场上刀剑交错，要求人们赴火蹈刀、死不旋踵。汉代，短兵相搏也使用刀术。西晋时，挑刀走戟则是流民造反的情景。晋代的刘安有左手运刀、右手执矛的本领。唐代杜威善用陌刀，一挥杀数人，而裴旻能舞刀立马上，飞矢四集，迎刃而断。下马地斗，单刀直前，“挥戈舞剑刀制百人”（«太白阴经·阵将篇»），“白刃交兮宝刀折”（«吊古战场文»）等都是讲刀术技击、战斗厮杀的。

历史上，刀术不仅有技击方面的记载，还有饮酒舞刀，以为娱乐的叙述。三国时，东吴的凌统在酒宴上作刀舞。唐代还兴“笛奏梅花曲，刀开明月环”（«从军行»）的配乐刀舞。宋朝有“七圣刀”的对练形式，并有百余人各执木棹刀，两两出阵格斗的集体对练表演。

操刀执锐的女子也不乏其人。李全之妻、杨安儿之妹都会使双刀，«横县志»还记载了一位太平天国的苏三娘，说她

"腰横秋水雁翎刀，手执丈二铁三叉"。擅刀者，有会单刀的，有会双刀的，具有传奇色彩的"双刀张"、"大刀小王五"等人的故事脍炙人口。而"自以为刀子悬掷之，相去八九尺，百掷百中"(«宋书·朱龄石传»)，也曾流行一时，近代在杂技中仍有表演。这些都说明刀术是丰富多采的。

晋以来，所授刀盾及单刀双戟"皆有口诀要术，以待取人，乃有秘法，其巧入神"（«抱朴子·外篇自序»）。至明清，刀术论著渐多，程宗猷的«单刀法选»、吴殳«手臂录»中的«藤牌腰刀说»、«双刀歌»，以及«春秋刀残谱»，«十三刀法»等，还有总结经验吸取外来刀法的"戚继光演的倭寇刀法"、"日本阴流刀法"（«武备志»），对刀术的认识和见解更趋成熟。于是，发展中的刀术形成了搏杀的技击性，舞练的表演性，授受刀术具有理论性的统一多样性趋势。

刀术中主要方法有劈、扎、斩、撩、缠头、裹脑，还有云、砍、崩、挑、点、抹等刀法。其运动特点是勇猛快速，激烈奔腾，紧密缠身，雄健慓悍。

二、基本技法

刀术，在这里指的是单手使用为主的单刀刀术。武术的各种拳种和流派一般都有各自的刀术，风格和特点也都随着拳种、流派的不同而各异，但一般的基本技法还是比较一致的，概括起来有以下四点。

（一）力劲势猛："短兵利在速进"，在过去使用冷兵器的时代，持刀陷阵，必须迅速猛进靠近对方，才能发挥刀的作用。同时，"刀之利，利在砍"，劈砍是刀的主要方法，这须刚猛有力才能奏其效。战斗的需要，器械使用的特点，为单刀规定了"刀术尚猛"的技法要求。

过去对刀术的基本要求是“其用法，唯以身法为要”，是指身法灵活多变，以躯干来带动刀的运动，以助刀的发力。所以刀术练习，要注意气势威猛，精神勇往，身步灵活，劲力主刚，动作迅疾如风。拳谚有“刀如猛虎”之说，也就是说刀术须突出力劲势猛。固然刀术尚猛，但猛并不等于纯刚，刀法的运使很强调刚柔兼用。一般说来，刀术中的防守闪避动作宜用柔，进攻动作宜用刚。例如，刀术中的缠头裹脑，绕背的动作是防、是避，宜柔；平扫斩击的动作是攻，宜刚。同时，在一个动作里，也须有刚有柔。例如，劈刀这个动作，起势时宜柔，落点时宜刚，没有起势时的柔，也就没有落点时所谓的刚。要做到有刚有柔的要求，必须明刀法，知攻守，方能猛中见刚柔。

（二）刀快法诈：古代决生死的技击搏杀，使人们总结出：“短见长，不可缓”的经验，因此练刀强调眼快手捷，以迅雷不及掩耳的速度靠近对手，充分发挥“刀之利，利在砍”的主要攻击方法，由此达到“持短入长”的目的。另外，历来“刀走黑”的说法，不仅仅是指刀法快疾、狠辣，刀下无情，还有刀法具有“秘密性”、“非法性”之解，“其用法，左右跳跃，奇诈诡秘，人莫能测，故长技每每常败于刀”（«单刀法选»），即在左右跳跃中虚中有实，实中有虚，虚虚实实，示假隐真，真真假假，没有固定的法度，乃秘密也，非法也。“刀走黑”带有深邃的技击内涵，它提示了练刀必须讲究刀快法诈。

（三）偎跳超距：刀术在技击中为了达到“持短入长、倏忽纵横”，必须采用左右跳跃的方法，因此素有“短见长，脚下忙”的要求，只有足利、善跃，在运动中掩饰进攻的意图，才能出其不意地发挥刀的特长。“偎跳超距”就是要求刀术运动

中跳跃轻灵，步法迅疾。刀术中的奔跑、纵跳较多，缠头裹脑、扎刀、劈刀时常在奔走、腾起中完成，如猛虎下山，威猛剽悍，势不可当。无论是在具有原始风格的民族刀术中，还是在现代刀术的典型代表作中，都存有大量奔走、跳跃动作，如果说古代为了战斗需要跳跃动作，那么现代刀术中的跳跃动作，则是对强健体魄更有价值，且又不失古老传统。

（四）刀手配合：拳谚说“单刀看手，双刀看走”。“单刀看闲手”，刀术练习，特别讲究刀的运动必须与不提刀的闲手（左手）配合密切。刀、手配合，一是有助于身躯四肢在运动中的和谐，二是有助于维持运动中的平衡，三是有助于刀法力量在运动中的发挥。这就是刀、手配合的三点原则。缠头裹脑是刀术中十分重要的方法，运动时要求刀、手、身协调配合紧密，刀背贴身，闲手的开合与刀的缠裹做到裹合缠开，这一动作才能显得紧凑无隙，具有攻防价值。刀术中的动作变化是很多的，如何做到刀、手配合紧密，就须根据不同动作的结构，运用这三点原则，使刀术动作做得和谐、衡稳、有力。

第三节 棍　　术

一、概说

棍是人类最早使用的防卫器具之一。我国古籍记载：“昊英之世”，人们“伐木杀兽”（«商君书»），“蚩尤之时”，人民“剥木以战”（«吕氏春秋»）。由于棍取材方便，制作简

单，虽形制有别，或与头平，或与眉齐，或长丈余，有木制的，也有铁铸的，还有以铁环相联制成的梢子棍、三节棍等等，尽管历代兵器不断发展，有的甚至被淘汰了，但棍却始终具有一定的地位，被人们传习至今。

棍，历史上有各种称谓，如殳、棒、棓、杵、轮等，均是棍的异名。宋代的《武经总要》中指出："取坚木为之，长四、五尺，异名有四，曰棒、曰杵、曰轮、曰杆"。殳在《考工记》中解释为"殳长丈二，而无刃"，是汉代以前广泛使用的兵器之一。明代的棍术颇多，且有发展。少林棍、青田棍、巴子棍、紫微棍、张家棍、腾蛇棍、贺家屠钩杆、西山牛家棒、沙家竿子、俞大猷的棍等等，都是当时较有名的棍术。

明末，茅元仪根据程冲斗的《少林棍法阐宗》，提出"棍宗于少林"一说。《纪略》有载，程冲斗曾跟少林寺洪转和尚学棍。当时的少林棍，名曰夜叉（《少林棍法阐宗》），与吴殳《手臂录》中指出的"少林有一家棍法，名曰五虎拦，……不可以平平而轻视也"，是两种不同技法的棍术，后者据唐豪先生考证，认为是少林寺僧宗擎所传。早在俞大猷路经少林寺时，曾发现该寺的棍术已失真传，便授以古人的阴阳变化真诀，后经宗擎学成传于众僧，近百僧人受益，于是少林棍术才不失光彩，威名远扬。五虎拦的运使技法与《剑经》中的总诀歌相符，显然是出自俞大猷的传授。

何良臣在《阵纪》中称道："棍法之妙，亦尽于大猷《剑经》。"戚继光亦有"短兵长用之法，千古奇秘"（《纪效新书》）的褒奖之辞。兵家推崇的棍术往往"惟一打一揭而已"，"平平无奇，殆如农夫之垦土焉"（《手臂录》），民间花套则为其所不齿。

然而，中国武术以它博大的胸襟，兼容并包了各种棍术技法和套路，即使是花套中的一些技术，沿续至今，仍然有着广阔的发展前景，已成为人们健体强身、竞技表演中不可缺少的技术内容。

棍术中主要方法有：抡、劈、扫、挂、戳、击、崩、点、云、拨、格、绞、挑等。其运动特点是勇猛泼辣，横打一遍，密集如雨，气势恢宏。

二、基本技法

棍术的演练技巧与方法各门各派各有所异，但一般的基本技法具有以下四点。

（一）棍打一遍：抡、劈、扫等是棍术的主要方法，由于棍器无刃，只要便于发力，手握棍器的恰当部位，就能达到重击的目的。因此，这些简单的主要方法常用以对付较远距离之敌。加之，抡、扫等动作路线往往一周有余，攻击面大，既能击打正面之敌，又能击打身后之敌，大有横扫千军之气概，是以攻为守的好方法。古人云："打必及地，揭必过脑，……打揭得势，则少林棍法，亦甚畏之……"（«手臂录»），足见棍打一遍颇具威慑性。学练这些主要方法，必须掌握它的技法首要，久久而功，并融入棍术套路之中，才能体现棍术的运动风格。

（二）梢把并用：棍术的本身具有双手操棍、梢把兼用的特有技能，故能左右兼顾、能远能近、灵活多变、审势而击。

通常挑、戳、盖、横击多用把端击，也可用端梢击。而劈、扫、抡、撩则多以梢端击打，绞、格、云、拨则梢把两端互用。

棍术中也有使用单头棍的，一般说单头棍多用枪法，或者是兼枪带棒。这种以枪棒兼用的棍术，在运动结构上往往不如梢把兼用的棍术来得活泼密集。“枪似游龙，棍若雨”，“雨”即意味着密集。要达到密集，就必须梢把兼用，方能变化无穷，充分体现棍术的技术风格。

梢把兼用，首先应明了棍法要领，掌握用力规律和变化特点，由慢到快，反复研习，才能使梢把运用自如。如“戳棍盖把”、“劈棍挑把”等等，皆是梢把兼用之常法。

（三）握法灵便：握法，传统称为“把法”。拳谚说“枪似游龙，棍若雨”。棍的特点，似疾风暴雨，密而不疏。棍分棍梢、棍身、棍把（即根部）三部，在运动中，一般都是梢、身、把交互使用，变化多端。欲使棍法纵横、抡劈如意，握法灵便就是第一要素。

棍的握法很多，一般常见的有阳手握法(即手心向上)；阴手握法（即手心向下）；阴阳手握法（即一手心向上，另一手心向下）；对手握法（虎口相对）；交叉握法（左右手交叉）；滑动握法（一手滑出）等等。不同棍法，或是棍法在运动之间的变化，都是以不同的握法为基础的。握法娴熟，才会迅速变换棍法。如击棍中通常须两手满把紧握，才能挥打有力。但有些棍法又需活握，如云、拨、下格等棍法不宜满把死握，舞花棍中甚至须刁握把，单手舞花时还应脱手，交替握把。因之，正确而灵便的握法，是棍术技法中的重要环节之一。

（四）长短兼施：长器亦能短用，这是人们在实战中总结的击技辩证法。如劈、扫、抡、撩为长击远打的棍法，而点、崩、戳、压、格为近身攻守的棍法。当对方贴近时，通过梢把互用，滑把抽棍，施以近击。在攻守中，缓则通常以

步法退避，急则用把法伸缩变换，这种变换往往变长打为短击，更有长短兼施，参互运用的。在棍术套路中，长短兼施既有棍打一遍的要求，又有倏忽纵横，前后出击，疏中带密的要求。长短兼施具有长、短变换使用的技击内涵，要使棍术演练达到较高的境界，必须掌握这一基本技法。

第四节　枪　术

一、概说

据《事物绀珠》中说："枪，木杆金头，始于黄帝，扩于孔明。"历史上也有把枪称为矛、槊，或矟的。《耕余剩技·长枪说》称："器名枪者，即古之丈八矛也。"《正字道》还有"矛长丈八，谓之槊"的说法。早在《隋书·经籍志》中就曾收有南北朝流传下来的枪法书《马槊谱》。《旧唐书》所言"敬德善解避矟"的矟是枪的另一种称谓。"蚩尤作五兵，戈、矛、戟、酋矛、夷矛"(《路史·后纪四》注引《世本》)还说明枪的渊源之久远。

关于枪术的记载多见于战阵。隋唐时的秦琼勇力过人，其枪超过一般规格。一次随唐太宗围攻王世充，兵临城下，秦琼插枪于地，众敌难拔，大长了威风。五代时的王彦章，每入战阵，使两柄铁枪，一柄横于马鞍，一柄执于手中，酣战挥击，人莫能御。宋人李全，号李铁枪，其妻杨妙真自称"二十年梨花枪，天下无敌手"。明代，戚继光很重视梨花枪的成就，认为长枪之法始于杨氏。在对倭作战时，戚继光创战无不胜的鸳鸯阵，每阵十二人，其中枪手就有四人，《武

备志»赞道："阵所实用者，莫若枪也。"

枪术不仅在于持枪刺之，还有"反夺其槊以刺敌"(«隋唐嘉话»)的空手夺枪技术。"操竹矟，布阵大呼交战"(«资治通鉴»)认为娱乐的比武，也是古代枪术的一种活动内容。汉代«巴渝舞»的«矛俞»中还有枪术舞练的描写。宋代，舞练中有枪对牌之类的对练形式。明代流传的杨氏梨花枪、沙家枪、马家枪、峨眉枪等，有十七家之多(«文献通考»)。撰有枪术内容的著作也颇为丰厚，如«纪效新书»、«阵纪»、«耕余剩技»、«长枪说»、«武备志»和清初的«手臂录»中都有枪术的记载和枪歌、枪诀、图文的著录。

早在梁代简文帝所作的«马槊谱序»文中就指出"近代相传槊已成艺"，说明当时的枪术已加工整理成谱了。枪谱不是明代的发明，但是，明代书著中的枪术多取自民间精华，为步战所采纳，与梁代的马上枪术有所不同。自南北朝以来，枪谱对枪术的总结起了不小的作用，明、清沿续了这种作法，对近代枪套的繁荣和理论的发展作出了贡献。

枪术中主要方法有：拦、拿、扎、劈、崩、点、穿、缠、拨等。其运动特点是力贯枪尖，走势开展，上下翻飞，变幻莫测。

二、基本技法

枪术，由于拳种和流派的不同，其风格也是多样的，但基本技法大致有以下四点。

(一) 枪扎一线：枪术，以扎为主。枪扎一线，就是扎枪的基本要求。扎枪要求出枪直线向前，将全身之力通过枪杆贯达于枪尖，这样扎枪的路线才短，出枪才快，才有力量。能否力达枪尖，这是衡量枪术功力的一个重要方面，要做到这一点，扎枪时就须挺腕、顺肩、拧腰、伸后腿、蹬后脚，

直线向前用力。发力要快而柔，逐渐加速，当后手接近前手时猛然用所谓的“寸劲”将枪扎出，然后迅速收枪，这就唤作“去如箭，来如线”。《手臂录》中说：“枪之用在两腕，臂以助腕，身以助臂，足以助身，乃合而为一。”扎枪要很好地控制住枪，不使枪上下波动，左右摇晃，还需要做到“三尖相照”，即上照鼻尖，中照枪尖，下照脚尖。要求鼻尖、枪尖、脚尖从上到下在纵面都处于一条垂直线上，使周身之力凝结于枪尖，不偏不倚地直透所扎之目标。而且还要注意枪不离腰，否则扎枪会漂浮无力。所谓“枪是缠腰锁”就是要求枪根必须低于枪头紧靠腰部，出枪要从腰出，使枪有一个稳定的依托，便于从腰间发力。收枪也要回到腰间。这样“夫拿拦而枪根稍起，则全体皆浮”的弊病便可避免，以利于扎枪。

（二）势贵四平：枪术之势贵在四平，持枪的基本姿势即为“四平势”。所谓“四平”，即顶平、肩平、枪平、脚平。顶平则须头正颈直，只有头正颈直才能将精神提起，使两目有神。肩平则须沉肩堕肘，只有肩平才能身正，身正才能势稳，势稳才能法活。枪平则须两手和枪尖成水平线，即所谓“三点一线”，只有枪平，才能易攻易守，出枪快而有力。脚平则须两脚用力踏地，全脚着地实而不虚，前足不能无故提松，后脚不能随意移动。此外持枪还须使两腿屈膝，屈膝则能降低身体重心，姿势更稳，“持龙(枪)之法，贵乎坐膝，身心手足，相应为佳”(《手臂录》)。

（三）行枪活跃：精彩的枪术演练不仅工于一招一式的规整和力度，而且运动中劈、崩、拦、拿等枪法上下翻转，左右顾盼，进退闪展，行枪活跃，气势磅礴，势如游龙。持枪法，有叫“持龙之法”的，视枪为“龙”，说明枪法不是呆板的，而是收放自如，灵活多变的。虽然枪势贵平，还要求三尖相照，

使周身之力凝于枪尖，决不能使枪上下波动、左右摇晃。但是由众多动作编组的枪套，有进退如风、刚柔得体的太公钓鱼势，有电转风回、惊散梨花的苍龙摆尾势，有提橹快如梭、得手龙献爪的琵琶势，有摇旗扫地铁牛耕的朝天势，一截二进蛇弄风、扑着鹌鹑不放松的铁翻竿势，进有拨草寻蛇势，退有边拦救护的骑龙势，还有他虚我实摇花枪的跨剑势等等。各种枪套的动作又不尽相同，相同的则是它们都不是由单一雷同的、四平八稳的动作组成的，而是由这些动作与各种上下翻飞、起伏跌宕的娴熟动作参插连接在一起的枪套。这就是形成行枪活跃的客观原因，也是单个枪术动作与整套枪术之间的对立统一。因此，练枪不仅要工于枪法，而且还要处理好整套枪术的运动。

（四）工于一圈："枪总用之则为一圈"(«手臂录»)。所谓"圈"，就是枪头经常在圆线或弧线上运动。许多枪法无不出自一圈，如拦枪，是枪头绕圈的左半圆；拿枪，是枪头绕圈的右半圈；缠枪，则是枪头重复绕圈的整圈。圈有左半圈、右半圈、上半圈、下半圈、大圈、小圈等等，半圈即为弧线，整圈即为圆线。善于运用圈"以行著诸巧法，而后枪道大备"(«手臂录»)。可见"圈"是枪法之本。

圈也不宜过大，因人身高，不过五尺，侧身时的幅度不满尺余，圈太大则运动路线长，防守多空疏，进攻则出枪变化也慢。所以要高不过肩，低不过膝，"枪花不过斗"较为合适。更须以枪法运用的技击意义来决定圈之大小，这样就更加合乎枪术的要求。"唯下久苦之工于一圈"，熟而更熟，精而益精，枪术才能有所提高。

第五章　武术套路的教学

武术套路运动的教学主要涉及教学原则和教学特点；教学阶段和教学步骤；教学方法及其运用等内容，本章将分别阐述。

第一节　套路教学的原则和特点

武术教学的原则基本上遵循一般体育教学的原则，同时根据武术教学的一般规律，从实际出发而形成的，有以下五点。

1．教师的主导作用与学生的主动性相结合；

2．直观与思维相结合；

3．系统性与专题教学相结合；

4．严格要求与区别对待相结合；

5．巩固提高与训练相结合。

在上述教学原则下，教学中应进一步发挥教师的积极性和灵活性，使武术教学生动活泼，富有民族特色。还须注意武术教学的基本特点，概括如下四点。

一、以拳术套路为基础，基本功贯穿于教学的始终

拳术套路是器械套路的基础，一般学习器械前必须先学好拳术。学习任何套路都须练好基本功，不论学生水平的高低，教学中都不能忽视基本功的练习。抓好基本功的练习对套路教学将起重要的作用。

二、重视直观、以演示领做为主

武术套路教学中涉及的问题很多。首先是动作多，方向多变，又不对称，比较难记；动作之间的衔接变化比较复杂；一个动作所包含的因素也比较多，外形有手、眼、身、步的配合，内在有精神、气、意、劲的统一，内外合一。还有动作贯串起来后，不同的节奏变化，各类套路的技法特点，演练风格各异等等，都给学生学习和掌握套路带来一定的困难。因此，在教学中除采用常规的示范以外，应特别注重直观教法。直观教法除教师示范，还应借助录相、图片、观摩等辅助教学。在教学过程中教师的领做示范，使学生有较多的机会模仿、观察动作，是武术教学的主要手段之一。同时还应应用动作名称进行语言强化，帮助记忆，使学生尽快学会和掌握。

三、强化攻防技击特点，突出劲力

武术套路是由若干个具有攻防技击含义的动作有机连结而成的。要使动作达到规范要求，必须强调对攻防方法的分析。通过攻防技击的示范和讲解，能使学生较快的理解动作的起止点、运行路线、着力点，从而加速对动作的掌握；同时还必须突出劲力要求，如果仅懂法而无力，其法则虚，表

现不出武术的技击特点。因此，在教学中待学生掌握了动作路线和方法后，就应强调招势的速度和力量，经过反复的练习，逐步达到劲足力顺。

四、强调内外兼修，突出不同拳种的风格

武术"内外合一"的特点，决定任何武术动作与套路的学习都必须形神兼备，并通过外形动作把内在的精、气、神表现出来，强调内外联系，内形于外，达到领其内、强其外。

鉴于武术内容丰富，各类拳术器械动作的规范，演练技巧，劲道运动方式，节奏变化等差异很大，在教学中必须抓住不同拳术或器械的风格，才能使学生掌握各类拳术、器械的演练技巧。

第二节　套路教学的阶段与教学步骤

根据人的认识规律、教学原则和武术技术动作的特点，分阶段进行教学，能使学生有顺序地、连贯地、系统地学习掌握知识和技能。

一、套路教学阶段的划分

第一阶段：基础教学阶段，进行武术的基本功，基本动作，动作组合和基础套路的教学。基础教学一般以长拳类的拳术为基础，要求学会动作，明确动作规格，掌握练习方法，发展专项身体素质，提高身体的适应能力。

第二阶段：在巩固第一阶段的基础上，学习和掌握刀、枪、剑、棍等器械套路，掌握其动作方法、技法、特点等规律。

第三阶段：学习不同风格的传统拳术和器械套路，同时还要学会有代表性的对练套路以及散手技术。理论传授同步跟进，以扩大知识面和指导技术的提高。

第四阶段：在全面掌握的基础上，根据学生的个人技术特点，发挥所长，选择项目进行训练提高。

划分阶段是为了便于确定各个阶段所要解决的主要任务。在教学实践中，每个阶段紧密相连，不能截然分开。

二、套路技术的教学步骤

武术套路是由数十个动作所组成，每个动作都包含着方向路线，架式结构，劲力方法，停歇顿挫，意气、神韵等要素。教学中应根据动作技能形成的生理学规律，使学生有层次地掌握动作的完整性。从初学到熟练掌握动作，一般可分为六个步骤。

第一步：初型概念期。即粗略地掌握动作。主要是通过教师的正确示范和讲解，给学生建立动作的初步概念。在教师缓慢的领做，简练的讲解指导下，使学生弄清动作方向路线的来龙去脉。这个阶段的特点是：学生未具专项素质，缺乏控制能力，大脑皮层的暂时联系处于泛化阶段，练习中往往顾此失彼，动作紧张，僵硬不协调，并会产生多余的动作。因此，教学中对学生的动作不必苛求，不要过多的强调动作细节，步型工整。否则会引起学生的疲劳，分散学生对动作路线方向的注意力，转移中枢的控制系统，从而降低兴奋性，影响教学效果。

第二步：基本成型期。学生在弄清了动作方向路线的基础上，进一步要求掌握动作势式，步型的准确与工整。这一步要求教师的示范、领做要由缓慢变为较正常的速度。在练习过程中逐步要求手、眼、身、步变化部位要准确，强调动作的细节和静止时架式与步型的工整。通过教师的反复讲解、示范，使学生领会动作要领，体会动作变化的细节，反复练习，克服紧张、僵硬、不协调等反应。但是就定型而论，这个阶段成型的技能是不巩固的，遇到新的刺激就会出现错误，甚至已经建立起来的动作概念也会消失，所以教学中教师应不断给予信息强化，严格要求，使正确的动作逐步成型巩固。

第三步：连贯定型期。要求学生将已掌握的动作贯串完整。教学中教师的示范不再是呆板的分解动作，而是充满生气的连贯完整的动作示范，要求学生动作连贯、协调、完整，强调动作转换的细节，提高自控能力。

第四步：内外求整期。领会武术动作的特点和套路演练的风格。这一步主要是通过教师对动作的劲力、作用、性质的分析，进一步阐明精神、意气与形体动作怎样结合，在教师指导下使学生体会"形神兼备"，"内外合一"的演练技巧，突出武术的特点。

第五步：巩固定型期。经过反复的练习，将前四个步骤所掌握的动作逐步巩固。这个阶段对练习要有明确的要求，抓住主要环节，及时纠正错误，使大脑皮层的暂时联系不断得到加强，从而形成正确的动力定型。但在练习中不必面面具到，要求过高。武术动作技术包含的因素多，要根据学生的接受能力和素质水平侧重要求。

第三节　教学方法的运用

教学方法是完成教学任务的途径、手段和方式，直接影响着教学任务的完成。要根据教学任务、教材特点、学生实际、作业条件等具体情况来确定教法的运用。力求做到有的放矢，行之有效。

一、语言法

正确地运用语言，使学生明确学习任务，端正学习态度，启发学生积极思维，加深对教材的理解程度，对加速掌握基本技术、技能，有效地发展身体、增强体质，培养分析问题和解决问题的能力，完成教学任务具有重要的意义。

（一）讲解　讲解要有明确的目的，要有教育意义，讲解要通俗易懂，精简扼要，富有启发性，并且要注意讲解的层次和时机。一般需要讲解的内容有：

1．讲解动作的规格和标准。动作的规格和标准，是武术技术规范化的关键，通过讲解使学生具体地明确动作的正确规格和要求，将有助于技术的提高。

2．讲解动作的基本规律。一些简单的、经常出现的、带有一般规律的基本方法或基本规则，要进行讲解。比如向前冲拳，冲出时总是拳背或拳眼朝上，而收到腰际抱拳时总是拳心朝上；推掌收回腰际时总是以小指外侧贴身，掌心朝前，掌指朝下；向前冲拳、推掌，总是拳不过肩，掌不过眉等等，讲解这些带规律性的内容更便于学生掌握好动作技术。

3．讲解动作易犯的错误。它可以提醒学生防止这类错

误的发生，即使在练习中出现了这类错误，学生也会很快地意识到这是不对的。

4．讲解动作的关键环节。掌握动作关键的能力如何，决定着能否较快地正确地学会动作，因此要强调这方面的讲解。

5．讲解动作的攻防含义。通过这方面的讲解使学生明确动作的实质，这样就更有助于准确地理解和掌握技术动作，使动作做得更确切。

讲解的方法一般采用：

1．形象化讲解。如讲“仆步穿掌”犹如“燕子抄水”一般。

2．口诀化讲解。如讲弓步，口诀可为“前腿弓，后腿绷，挺胸、立腰、别晃动。”

3．单字化讲解。如讲“腾空飞脚”，可把蹬地起跳，摆腿，提腰提气，拍手拍脚击响的过程归纳为“蹬、摆、提、拍”四个字。

4．术语讲解。如“沉肩”、“寸劲”等等。采用术语讲解，可达到简明扼要的讲解效果。

（二）口令的运用　在武术教学中，长拳的口令一般是短促、洪亮、有力；太极拳的口令则柔和、缓慢。根据教学的需要可运用不同的口令。

1．常用的口令。这种口令是一动一个呼号。如《初级长拳第一路》每段八个动作，口令的呼号是：$\underline{1}0$，$\underline{2}0$，$\underline{3}0$，$\underline{4}0$……（口令1为第一动，后面的“0”为休止号，即口令不要拉长）。节拍也基本相等。

2．间有分解动作的口令。如在八个动作口令中间，第三个口令需要分解为四个小节，这种口令的呼号就变成：$\underline{1}0$，

20，到第三个动作时应呼成3①，②0，③0，④0（带有0内的号是分节动作口令），40，50……。

3．提示性的口令：可以在口令前面加上动作名称或要领。如《初级长拳第一路》中“马步双劈拳——10”，“拗弓步冲拳——20”，前面的动作名称是预令，后面的呼号是动令，预令应有拖音。对比较容易遗忘和做错的动作也可用这种口令。

4．综合性口令：根据教学任务的需要，在练习过程中，可综合运用各种口令。如果需要培养学生的控制力，在呼号后加上“分解口令”来限制完成动作的时间，培养节奏感需用快慢相间的不等的节拍呼令。既可用动作名称“简化单字”的提示作口令，也可用强化性的单字作口令，如起、走、快、停、转、跳、飞、旋……呼号与单字结合运用等等。

二、直观法

（一）示范教学：是教师（或指定的学生）以准确的动作为范例，使学生了解所要学习的动作形象、结构、要领和方法。正确的示范，不仅可使学生通过直观的感性认识来获得正确的动作概貌，还可提高学生的学习兴趣，激发学生学习的自觉积极性，所以示教对教学效果有重要的作用。

为了使学生能比较清楚地观察示范的动作，突出示范的目的，取得更好的效果，应注意以下几点。

1．示范位置的选择。教师的示范位置可以站在横队的等边三角形的顶点地方。若是四列横队，也可以让前面一、二列学生坐下或蹲下，让后排的学生都能看清教师的示范。或者让前两列学生向后转，中间留出一定的空地，教师站在中间示范。还可以使队伍站成半圆弧形，教师在中心位置示

范。总之要使学生都能看到教师（或指定的学生）的示范动作。另外，在示范领做时，教师可以根据套路的运动方向站在练习队形的左前方或右前方。

2．示范面的运用。示范面能以镜面示范为最好，但有的动作却不能如此。一般的情况是①凡是身体侧向行进的动作，可作镜面示范；②凡是身体正向行进的动作，可作侧面示范；③不能采用镜面和侧面示范的动作，可作斜向示范；④为了让学生看清动作的几个不同部位的要点，同一个动作也可采用几个示范面。如“马步双劈拳”，为了让学生看清两脚开立的距离、脚尖正对前方，以及双劈拳要平的规格要求，可用镜面示范；为了让学生看清马步要挺胸、立腰，膝盖不能前跪而超过脚尖的规格要求，可再做侧面示范。

3．领做示范。在新的动作初学时，教师在示范讲解之后，最主要的便是领做示范。领做示范应特别注意位置的选择和示范的速度。

领做示范通常位于学生的左前方，背对学生，以便与学生保持相同的运动方向。当运动方向向相反方向行进时，教师须更换位置，仍立于学生的左前方（也可请助手替代）。总之，要使学生尽可能地看到教师领做，以便跟随模仿，掌握技术动作的运动路线、方法和姿势。

领做的速度，通常开始较慢，姿势偏高，用力不大，以利于学生观察和模仿。随着动作的逐渐熟练，逐步加速加力至正常的动作要求。

4．示范与讲解应结合运用。示范和讲解是不可分割的，往往两者结合起来运用。有时可光讲解后示范，有时也可光示范后讲解，有时还可以边讲解边示范。一般来说，对水平

较低的学生示范是主要的，对水平较高的学生讲解是主要的。同时还要根据教材的难易来决定。

（二）电化教学：为了有助于学生建立正确的动作概念，尤其是当示范不能充分显示动作的结构、过程、关键与细节的时候（如动作过程过快，结构复杂，动作在空中进行不能停留等），可采用挂图、照片、电影和录像等形象的直观方式。它对加深教材的理解，分析动作的要领和体会套路的演练风格，提高教学效果，都有重要意义。

三、完整与分解教学法

武术套路是由不同类别的单个动作所组成的，而每一个单个动作又是独立的。所以武术的教学可以用完整的教学法。完整的教学法能使学生了解动作的全貌，形成完整的概念，因此它是最主要的教学法。

在下列情况下可运用完整教学法。

1．学习结构简单和难度不大的动作时，可用完整教学法。

2．对有一定基础的学生进行教学时，可多采用完整教学法。

分解教学法的特点是在动作比较复杂、难度较大的情况下，便于学生了解动作的细节，更好地掌握动作的完整性。在下列情况下可运用分解教学法。

1．结构和方向路线较复杂繁难的动作。这类动作，可分上下肢两部分或几个小节来进行教学。

2．攻防因素较多的动作。这类动作可按攻防动作的多少来分节教学。通过分解明确动作的攻防用意和动作细节。

3．富于顿挫的动作。武术很重视动作的顿挫。动性动

作顿挫掌握得好坏，影响着节奏的强烈与否。因此这类动作运用分解教学法，目的在于使学生知道这个动作在什么地方该顿、该挫，以加强动作的节奏。这类动作可按其中的顿挫小节来进行分解。顿挫性的动作一般要有三个因素：（1）在一个动作里，含有轻重之分的因素；（2）在一个动作里，含有突然改变方向的因素；（3）在一个动作里，含有擒纵或拿打的因素。

分解教学法不宜将动作分解过碎，应尽快地向完整动作过渡。分解教法与完整教法应有机地结合起来运用，一般可采用完整——分解——再完整的原则。

四、练习法

在教学中，通过语言、直观所感知的动作概貌，必须经过学生亲身实践，进行反复练习，才能消除各种错误与缺点，掌握、提高、巩固所学的知识、技术和技能，发展身体、增强体质，培养刻苦、顽强、坚毅和集体主义精神等优良品质。组织练习的形式一般有个人练习、分组（或分排）练习和集体练习。常运用以重复练习法、变换练习法等组成的综合练习法来实施。

（一）个人练习：学生人数多时，可采用个人原地重复练习，人少时，可采用分散个人练习，让学生独立体会刚学过的内容。在进行基本功和基本动作练习时，可采用个人轮流练习，如将学生分成几路（或行），每路的排头开始向同一方向重复练习完定量的动作后，后面的人依次轮流练习，练完的人在间歇时应观摩别人的练习，互相学习，取长补短。

（二）分组（或分排）练习：一般在教完本课的内容后，教师提出要求，分组由组长带领本组同学到指定的场地进行

分组练习。或者逐个轮流练习，其他人观摩、评论。或者两人一组，一人练习，一人观摩、评论。或者组长领做或指挥全组练习等。要求学生既要独立思考，反复体会动作，又要发动学生互相观摩学习，分析纠正动作，取长补短。分排练习是指在教师的指挥下，单排练习，双排观摩，轮流重复练习，在练完后的间歇时间里，互相指点，纠正动作。这种练习形式能节省时间，保证要重复练习的数量和一定的运动负荷，又能发动学生互相观摩学习，提高学生分析动作的能力，培养团结互助的精神。

（三）集体练习：可由教师指挥领做，学生跟着教师练习。练到一定程度时，教师可用口令指挥学生集体练习。最后可由教师发一个“预备——开始”的口令后，学生集体开始连贯地练习所学的内容，教师注意观察学生练习中存在的缺点或错误，除了再讲解、示范外，还可采用变换练习法，如放慢动作速度，或者采用有针对性的辅助练习等，来改进和纠正学生的错误动作。

五、比赛法

在教学的不同阶段，根据教学的任务和要求，以及学生的实际情况，可以制订出教学比赛的标准和要求，采用个人比赛、分组集体比赛、分组推选代表比赛等形式来进行教学比赛。这种教学比赛，可由教师评分，或者学生评议与教师评分相结合来评定成绩。学生在这种具有“竞争”因素、心理非常紧张的情况下去完成动作，能最大限度地表现出机体的机能，有效地发展身体素质，提高技术、技能。同时也能提高表演比赛的适应能力，以及将来从事武术教学时的示范能力。

六、预防与纠正错误法

学生在学习和掌握动作过程中会出现各种错误，教师应善于及时发现和纠正学生的错误。一般易犯的错误及纠正方法有下列几点。

1．由于接受能力和协调性差而出现错误时，教师就要耐心地采用动作分解、慢速示范、多领做等方法帮助纠正。

2．由于肌肉本体感觉差，不能控制动作而出现错误时，教师可以强调规格和要求，用站桩式的练习、助力与阻力和定向等直观法来帮助纠正。还可以发动学生互相帮助纠正。

3．由于身体的某些素质差，而做不好动作时，教师就应采取相应的措施，首先提高学生的有关专项素质，从而使学生逐步地完成动作。教师不要因急躁而挫伤学生的情绪。

4．由于怕出危险而做不好动作时，教师可采用一定的保护和帮助的方法，或者逐步加大难度，让学生放心地体会动作要领，逐步克服动作中的错误。

5．由于不理解动作的性质和作用而出现错误时，教师可根据动作的攻防性质，用攻防相克的方法来启发诱导，帮助纠正。

纠正动作错误时，教师要善于抓住共性的错误，组织学生集体会诊，发挥群众的智慧，启发学生分析错误的因果关系，以点带面地解决普遍性的问题。还要善于发动学生互相识别错误和纠正错误。

第六章　武术套路运动训练

第一节　武术运动员早期选材的内容和方法

早期科学选材的核心是将具有从事武术专项运动特殊能力的儿童挑选出来进行早期专门化训练，使其先天的优势得到充分发挥，取得高水平的竞技水平，从而提高武术人材的培养效益和速度。根据现代科学选材的理论和武术专项的特点，结合传统武术的训练经验和楷模武术运动员的素材，分五个部分概述如下。

（一）选材年龄

据有关人员抽样调查统计(见表一、二)，武术运动员开始取得名次的平均年龄男子为14.4岁，女子为14.3岁，而训练年限平均六年以上。年龄变异幅度：男子密集在13—17岁，女子密集在12—16岁。该资料分析，从长拳发展的趋势出发，以优秀武术运动员成材年龄结构和儿童、少年生长发育的生理、心理特点为依据，建议武术早期选材年龄应为男子8—9岁，女子6—7岁为宜。

儿童、少年生长发育存在着两个不同的年龄，即日历年

表一　某省武术运动员取得名次时的情况

性别		取得省内名次		取得全国前十五名	
		年龄	训练年限	年龄	训练年限
男子（47人）	均值	14.2岁	4.4年	17.3岁	8.4年
	标准差	12.9	12.9	0.95	1.09
	变异范围	13～16岁	4～7年	16～18岁	7～10年
女子（40人）	均值	13.0岁	4年	15.7岁	8年
	标准差	1.26	1.94	2.08	1.47
	变异范围	12～16岁	3～8年	14～18岁	7～9年

表二　全国优秀武术运动员取得名次时的情况

性别		取得全国名次时的年龄	训练年限
男子（42人）	均值	14.4岁	6.2年
	标准差	0.66	1.4
	变异范围	13～17岁	4～8年
女子（40人）	均值	14.3岁	6.6年
	标准差	1.16	1.26
	变异范围	12～16岁	5～8年

龄（指实足年龄）、生物学年龄（指发育程度）。两者存在着差异，有的甚至相差好几岁。从曾凡辉《选材中儿童、少年运动员发育能力程度鉴别》一文中获悉，发育程度与运动能力相关十分明显，而男少年发育程度与速度爆发力相关程度比女少年更为突出。因此在选材中仅以日历年龄作为舍取界线

显然是不十分科学的，必须在考虑日历年龄的同时，鉴别其发育程度，再对其运动形态、机能素质、成绩作出对比和评价。鉴别发育程度的主要内容有：青春发育前的特征与持续时间；发育程度的鉴别内容；青春发育程度的不同类型的区分及本专项对发育类型的需求等。发育程度鉴别方法主要有齿龄鉴别法、骨龄鉴别法、第二性征鉴别法。考虑到武术项目的选材年龄均在青春发育期前，因此最好采用骨龄鉴别法来鉴别其发育程度。

（二）遗传选材：

从遗传学角度探讨武术早期选材问题，近年来已广泛引起重视，不少生理学专家进行了初步的研究和应用。其研究成果表明：运动员机体遗传的物质基础是核酸（即脱氧核糖酸简称DNA和核糖核酸简称RNA，主要作用是转录输送遗传信息。染色体是遗传物质的载体，是遗传信息的贮存库，人体有大大小小的染色体共23对46条，其中44条(22对)为常染色体，2条为性染色体。上下代之间借生殖细胞传递信息，决定着某种特定的遗传功能，使子女在形态及组织器官等功能上带有父母的特点。遗传对运动能力的影响也是直接的，运动员的机体由双亲遗传而来，先天因素在其中占相当大的比例，据肖焕庚教授《遗传与运动员选材》文中阐述：“在形态机能、素质等方面有许多指标是后天环境不易改变的，或者改变程度较小。如身高、外型，最大吸氧能力93.4%，最大脉搏频率81.4%，以及红肌、白肌纤维，骨骼肌纤维数量等都取决于遗传的支配，通过训练和加强营养不易得到改变。”因此，选材要考虑父母，选择那些先天指标适宜武术专项需要的儿童、少年尤为重要。根据遗传选材的有关理论，结合武术专项的特点，有关材料认为，应对其武术

专项必备的、受遗传制约较大的指标(如形态中的身高、体重、面貌、心肺功能及素质中的速度、爆发力等）为主进行筛选。其具体方法有：

其一：了解父母兄妹等直系亲戚的体质、体形、疾病史。

其二：了解父母及兄妹等直系亲戚的运动史。

其三：本人的体质、体型，疾病情况及运动爱好，特长及成绩。

其四：利用有关仪器测定本人的骨龄、指龄、红白肌比例及心功能状况等。

（三）身体形态：

鉴于武术是单人上场(对练和集体项目除外)进行套路演练，加之长拳类项目对风格、姿态上的严格要求，对儿童、少年形态上的选择也提出了一些基本要求。

容貌和五官：五官端正、型如“爪子”，眼睛黑、亮、大而有神，眉目清秀、颈稍长，头发乌黑，从整体看英俊、美观。

外型身材：上肢较长、下肢适中，腰相对较短，脊柱无侧弯，正常生理曲度明显；两肩平正，切忌方肩、扣胸和鸡胸，膝、踝、肘、腕围度较小且灵活，骨盆各径较小，跟腱较长，足弓明显。整个外型修长，有曲线；行走协调自然而有风度。

身高、体重：根据全国优秀武术运动员的楷模指标分析，以预测发展为中等身材为宜，可以本地区或本省市儿童、少年身体发育的指标为依据进行相关评价，6—9岁的儿童其身高与体重的之差应大于115为合适。

（四）机能状态：

心血管机能：据近几年来用遥测心率仪对运动员在演练

套路中的测试，长拳、南拳以及刀、剑、枪、棍术中最高心率平均可达(80—190次/分，个别可达210次/分左右，女子略高于男子。从心率的次数来看，已属极限强度的运动，说明武术对心血管功能要求甚高。因此对预选对象要进行全面的心血管机能检查，简易方便的方法是测量安静时的脉搏、血压及30秒中20次起蹲前后的脉率、血压、呼频、恢复时间等。

肺功能：从表三中可知，武术专项10—11岁的学生与同龄一般学生相比，在呼吸频率和肺活量上无差异，但在屏息时间长短上明显优于普通组，经统计学处理，$P<0.05$。因此以屏息时间长短作为了解肺功能的基本方法是有效的，

表三　　肺功能比较表

组　　别	年　龄	肺活量	屏　息	呼　频
对 照 级	10.6岁	2145毫升 ±160.5	28.7秒 ±9.55	14.1 ±0.74
武 术 组	10.5岁	2080毫升 ±175.1	34.4秒 ±8.4	13.9 ±1.78

注：(1) 武术组即业校训练二年的学生，对照组即同校同龄学生。

(2) 测试时间和训练人员均同等条件。

有的用肺活量指数来评价儿童、少年的肺功能好坏，实践证明也是可靠的。其公式：

$$肺活量指数=\frac{肺活量(毫升)}{体重(公斤)}$$，指数大者为优。

生化指标：

(1) 血红蛋白量的检测：根据研究成果表明，套路演练前后，训练水平越高的运动员其血红蛋白量升高越明显，平均提高 1.15 克%，有的 高 达 3.7 克%，$P<0.05$，这可能是肝、脾内贮存的较浓缩的血液进入体循环，增加了血红蛋白量的缘故，而训练水平较差的运动员 升 高 不多，大多下降。因此把血红蛋白量的变化大小作为选材的生化指标之一是有现实意义的。一般升高为良好，下降则认为心血功能反应和适应性较差。

(2) 血乳酸的检测：长拳类型的全套练习属于极限下强度或极限强度，能量代谢以无氧代谢供能为主，而乳酸堆积多又直接影响运动员完成全套演练的体力耐力，故可以血乳酸检测的指标作为生化重要指标之一，即选择那些套路演练前后血乳酸差值较大，而且完成动作质量较高的对象。

前庭分析器功能检测：前庭分析器是维护身体平衡的主要机能系统，虽然前庭机能的稳定性可以经过训练而获得，但预选前庭分析器机能稳定的儿童、少年，对成材训练也有重要的关系。最简便的方法有：

动平衡实验——转圈：让受试者站立，以左手抓右耳，以每 5 秒转一周的速度转十周(原地进行)后停止，然后向后前方走 5—8 米，测量其所偏角度，以角度小者为佳。

静平衡实验——提膝支撑：闭目提起一膝，高与腰平，双手在胸前交叉抓住并牵拉，肘平抬高与肩平，测量其维持平衡的时间，以支撑腿移动算结束，时间长者算优。其参考标准是优≥11 秒；良≥6 —11 秒；及 格≥2 —5 秒。

旋转试验：令受试者在旋转椅上，闭目，以 1 周/ 2 秒的速度按顺逆时针方向旋转 10 周，测定旋转前、五周时、十

周后的握力各一次，比较其握力变化情况，以增长为好，减少为次。

（五）身体素质：

预选对象身体素质的好坏，直接关系到今后武术技术的发展水平。因内容繁杂，要全面测量和考核，较为困难。根据传统武术训练的经验，借鉴同类型专项的有关资料，综述如下几种，供选用：

一般身体素质：重点以 30 M速度跑、纵跳、立卧撑、立定跳远、400 米耐力跑为主。其参加数据如表四。

表四

指标 年龄 项目	6～7岁	7～8岁	9～10岁	11～12岁	12～13岁
30 M	5″3～5″6	5″1～5″4	5″～5″3	4″8～4″9	4″7～4″8
纵跳	25～30	30～35	35～40	40～42	42～45
立定跳远	135～145	145～160	160～170	170～185	185～200
400 M	1′58″左右	1′48″左右	1′30″左右	1′28″左右	1′20″左右
立卧撑	10～15次/1′	15～18次/1′	20～22次/1′	22～25次/1′	25次以上/1′

专项素质：柔韧，肩部以握竿转肩方法检查，同肩宽均属上等；腰部以下腰方法检测，手与足间距同肩宽属上等。胸部以双手交叉上举观察其胸部凸凹程度；髋关节以吻靴和纵横劈叉检查；膝部以全蹲时臀部坐足跟为准；踝部可测量

屈、伸动作的角度；掌部可测量屈、伸角度。静力耐力可站弓步或马步桩，记录持续时间，长而规格者为优。专项速度可采用冲拳、前踢腿的快速连贯练习，冲拳 40—50 次/分，前踢腿 10—20 次/分，均属上等。接受能力和协调性可作简单或复杂的动作，根据对象效仿能力看其动作准确性和注意力集中的持续时间。反应速度可听信号或打手势作各种起动、突停反应练习，组织活动性游戏，观察其活动效果。

（六）心理品质：

心理选材涉及到许多学科领域，内容和方法也甚为广泛，根据邱宜均教授提供的材料，结合武术专项的特点，应在心理过程和个性心理特征两个方面进行综合检测和评价；其主要测试内容和方法有：

武术记忆的测定：让对象看一组武术动作照片，然后令其描述武术的各个动作，主要根据其遗漏情况区别好坏。

操作思维的测定：常用三个筹码的游戏或采用计算机模拟研究。

动作反应速度及准确性的测定：可用马表测定反应时。

意志力的测定：要求对象二至三次以最大力量、速度、频率完成一定难度的练习，根据前后完成动作的数量和质量评价其意志特点。

心理状态的测定：可通过闪光临界频率和皮肤电阻的测定，了解对象神经过程的易变性和心理状态的可变性，以及情绪状态的特点。

社会心理学方法的评定：采用调查、访问、座谈问卷、个案分析研究等方法对对象的个性特征进行评定。

心理选材要贯彻客观性、综合性、发展和整体研究的原则，并且严格控制测试环境、条件，提高测试工作的效果和

准确性。

第二节　儿童、青少年武术训练与训练的基本方向

武术训练是指在教练员的指导下，通过运动员积极的实践活动，为不断提高运动成绩而专门组织的武术项目的教育过程。这个教育实践活动是长期的、系统的、科学的。运动实践的经验证明，运动员要达到高超的武术技艺，必须充分地发展武术竞技中所必需的体能、技能和心理品质。而获得这些能力和品质，是建立在多年的有科学计划的武术训练实践活动的基础上的。因此制订训练计划与训练的基本方向具有重要的战略意义。

科学地制订并实施训练计划与训练的基本方向，能全面兼顾运动员德、智、体、美的发展，合理地发展各器官的机能和素质，系统的掌握武术基本知识和技能，不断提高武术造诣的深度和广度，培养各种优良的道德品质，并创造武术多项的优异成绩。

训练计划一般包括多年计划、年度计划、阶段计划、周计划和课时计划。各种计划本身有不同的结构、内容和特点，但在任务、内容、运动量和手段选择上却存在不可分割的内在联系。制订各种计划要认真研究儿童、青少年生长发育的规律和武术运动的特点，客观借鉴前人经验，明确长远目标和不同阶段的任务，在广泛征求运动训练学专家和同行意见的基础上，草拟方案，经过阶段性的实践——修改——再实践——完善的循环过程，使各种设想、方案、实质性内

容和手段，符合客观训练实践的规律，具有针对性、科学性和可行性。

一、多年计划的阶段划分和基本方向

多年计划也叫远景规划，它是根据本队的总任务和具体对象的实际情况而制订的总体预测框架。这种长时间训练活动的构想要付诸现实，除需要教练员和运动员付出艰辛的代价外，还得根据各阶段过程中的具体情况，实事求是地进行客观修正或调整，排除一些非可控因素的干扰，使训练进程不偏离预定的轨道，保证其稳定性。

多年计划一般划分为若干个相对独立的阶段。阶段的划分决定于多种因素，涉及到项目特点、最佳成绩的年龄区间、训练体制、条件、科学化训练手段等诸问题。我国训练学专家潘炎民、田麦久等在总结国际国内训练理论的基础上，提出了"将高水平竞技选手多年训练的全过程划分为基础训练阶段、专项提高阶段、最佳竞技阶段以及竞技保持阶段这样四个阶段"（《运动训练科学化探索》），这些研究成果和结论，无疑是武术专项多年计划阶段划分的重要参考材料。

武术是我国传统的体育项目，由于历史等各方面原因，在训练阶段划分问题上确未见诸于文字的记载，但是，众多的武术家的实践总结已明确地涉及到了这些问题，其基本观点可归纳为：有形训练和无形训练两个阶段。有形者表现于外，即武术专项的手、眼、身、法、步，无形者运用于内，即识、胆、气、功、神。据调查及有关材料总结，我国武术训练网络的主线是：

小中学业余武术队↘
　　　　　　　　　　省、市、地区重点武术业校
基层体校、武术馆↗

　　　　　　　　↗省市武术优秀运动员集训队
　　　　　　　　↘体育院校武术专业

重点业校设制年限一般为4—6年，各体育院校为四年，根据这样的训练体制和年限，儿童、青少年武术多年计划的阶段划分应以三个阶段为宜，即启蒙训练阶段、专项提高训练阶段、最佳竞技训练阶段。可参考"各阶段年龄范围、学龄情况、训练时间长短表"

各阶段年龄范围、学龄情况、训练时间长短表

阶　段	性别	年龄范围	学　龄	训练时间	备　注
启蒙训练阶段	男	8～9岁～11岁	小学1～4年级	1～2年	重点开展的小学或业校适宜
	女	7～8岁～10岁	小学1～3年级	1～2年	
专项提高训练阶段	男	11～14岁	小学5年级～初中1～3年级	2～3年	一般业校适宜
	女	10～13岁	小学4年级～初中1年级	2～3年	一般业校适宜
最佳竞技训练阶段	男	15岁～	高中	2年～	重点业校、体院适宜
	女	14岁～	初中2年级～高中	2年～	

注：省、市武术队从小培养的年龄应提前1～2年

（一）启蒙训练阶段

启蒙训练阶段亦称基础训练阶段，男子一般8—9岁，女

子6—7岁为宜。

儿童（男8—9岁，女6—7岁）时期，前庭分析器生长发育最快，神经系统灵活性强，模仿能力具有极大的优势，学习和记忆武术动作迅速并具有一定的牢固性。利用这一时期的生理特点，较全面掌握武术的基本功、基本动作和简单组合、短套，培养武术所需的基本专项意识（劲力、节奏、精神风格等）具有重要的意义。同时这一时期也易于培养兴趣使之专一化。若管理引导得法，能进一步促进身心各方面的健康发展。

启蒙阶段的基本方向是：

发展全面和专项身体素质，打好武术基本功基础，掌握初级武术套路和中高级的动作组合，培养武术专项意识，提高兴趣和求知欲，建立良好的队风和学风，使少儿德、智、体、美得到全面发展。优先发展速度和弹跳素质；柔韧性肩、腰、腿功及协调性要列为重点；武术意识从姿态、神态、身法基本功抓起，逐渐过渡到动作演练、情感培养的规范化；主要器械（包括刀、枪、剑、棍）的基本动作和组合也应打下一定的基础。

（二）专项提高训练阶段：

专项提高训练阶段也叫提高技艺训练阶段，年龄男子一般11—14岁，女子10—13岁为宜。该阶段是将启蒙训练阶段所获得素质和专项技术进一步巩固不断提高的时期。

10岁至15岁是向青少年过渡的重要时期，生长发育的旺盛，中枢神经系统极大的可塑性、条件反射敏捷快速、精细分析能力的提高，均为高难技术动作的掌握准备了基本条件。从心理品质看，抽象逻辑思维的灵活性、深刻性和独立性都大有提高，加上意志和品质具有自觉的因素，使这一阶

段的训练较之上下二阶段更具有特殊的意义和作用。从全国优秀武术运动员取得全国名次的成长过程分析，男子11—14岁，女子10—13岁年龄阶段训练成效的优劣，基本决定了第三阶段技术水平可能突破的高度。所以，有经验的教练员，对提高技艺训练阶段运动员各方面情况甚为重视，最终下决心淘汰某些运动员也在这个时期。

本阶段的基本方向是：选择科学的训练手段，进行系统的重点训练。

素质训练多以专项身体素质为主，专项身体素质又多以围绕解决某技术动作的问题进行，选择的内容与技术动作要极为接近或相似。重视力量训练和速度耐力的提高，发展连续跳跃的能力，对小肌肉群的发展要有计划地安排；巩固和强化武术基本技术的良好动力定型，把武术风格训练贯彻始终，对手、眼、身、法、步的特殊要求逐渐过渡到理性上的理解；根据对象的具体情况（包括素质基础，技术优劣、特长、性格、情趣爱好及身体条件等）确定不同的特长项目和整体风格。

本阶段可以学习中级和高级的套路，长拳类的各项（包括自选拳、刀、枪、剑、棍）和某些传统项目（拳术、单双、软器械）均要全面了解，并可学习对练基本功。

根据训练需要可参加一些基层比赛和表演，培养临场经验和处理特殊事故的能力。

（三）最佳竞技训练阶段

最佳竞技训练阶段是以"升华"专项技术为主线，创造优异成绩为目的的时期，年龄大至在男15岁，女14岁以上的2—5年的范围内。

最佳竞技训练阶段的基本方向是：运用各种方法和手段

提高完成套路的动作质量和演练技巧，弥补影响技术提高的薄弱环节，掌握排除心理障碍的有效方法，发挥最大潜力，达到最高水平，取得名次。

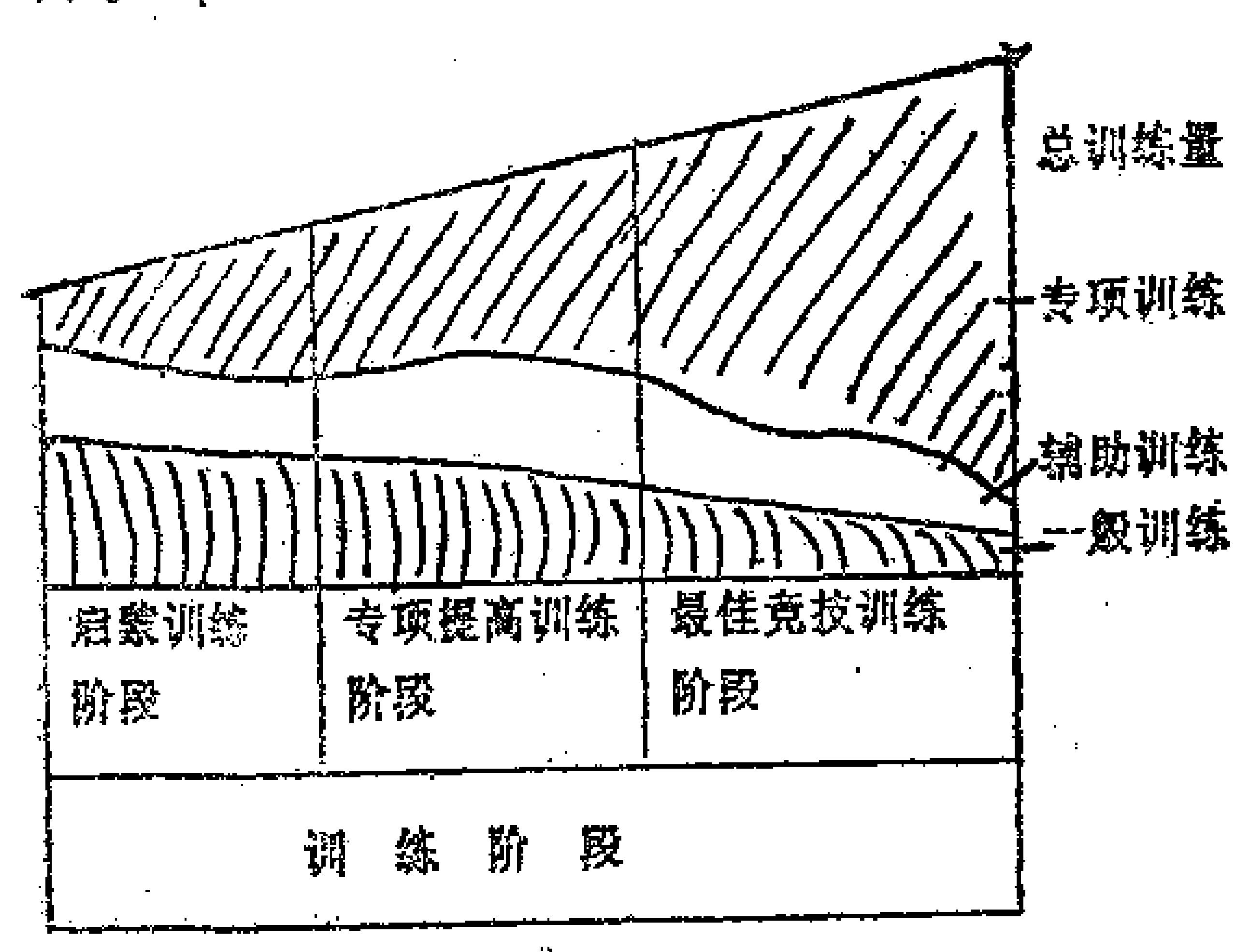
全面素质以弹跳和速度耐力为主，专项素质以提高快速完成规格动作的能力为中心，进行针对性的整套训练，促进演练整套的身体和技术能力的提高，发展难度、高度，完善演练风格，使炉火纯青的专项技术在套路演练全过程中表现出来。

二、多年训练的负荷特点

合理地安排多年训练的运动负荷，是使训练水平有计划提高的重要因素之一。有机体所能承受的训练负荷的大小限度，是随训练年限的增长、训练水平的提高而变化的，固然在各个阶段的相应时期有一些相对稳定性，但总的趋势是不断增加的，而且在内容、手段上表现出不同的特点。

启蒙训练阶段一般训练和专项辅助练习占主要地位，几乎占总训练量的70—80%，专项训练不超过总训练量的20—30%。专项提高训练阶段主要发展武术专项竞技中的各种能力，解决武术套路所需要的各类关键素质的技术。专项训练成分增加，一般训练，辅助练习相对减少，前者占总训练量的 50—60%，后者占 40—50%。最佳竞技训练阶段以提高比赛套路的质量、数量和演练技巧为核心，有针对性的弥补薄弱环节和提高心理稳定性，因此武术专项训练与一般、辅助练习的比例为 80:20 左右。当然，这种负荷内容的一般方案，是以从事系统训练的对象为依据提出来的，由于具体任务、对象的变更，其内容、手段的组合比例也会发生相应的变化。见"多年训练一般、辅助和专项训练负荷的比例关系

图”。

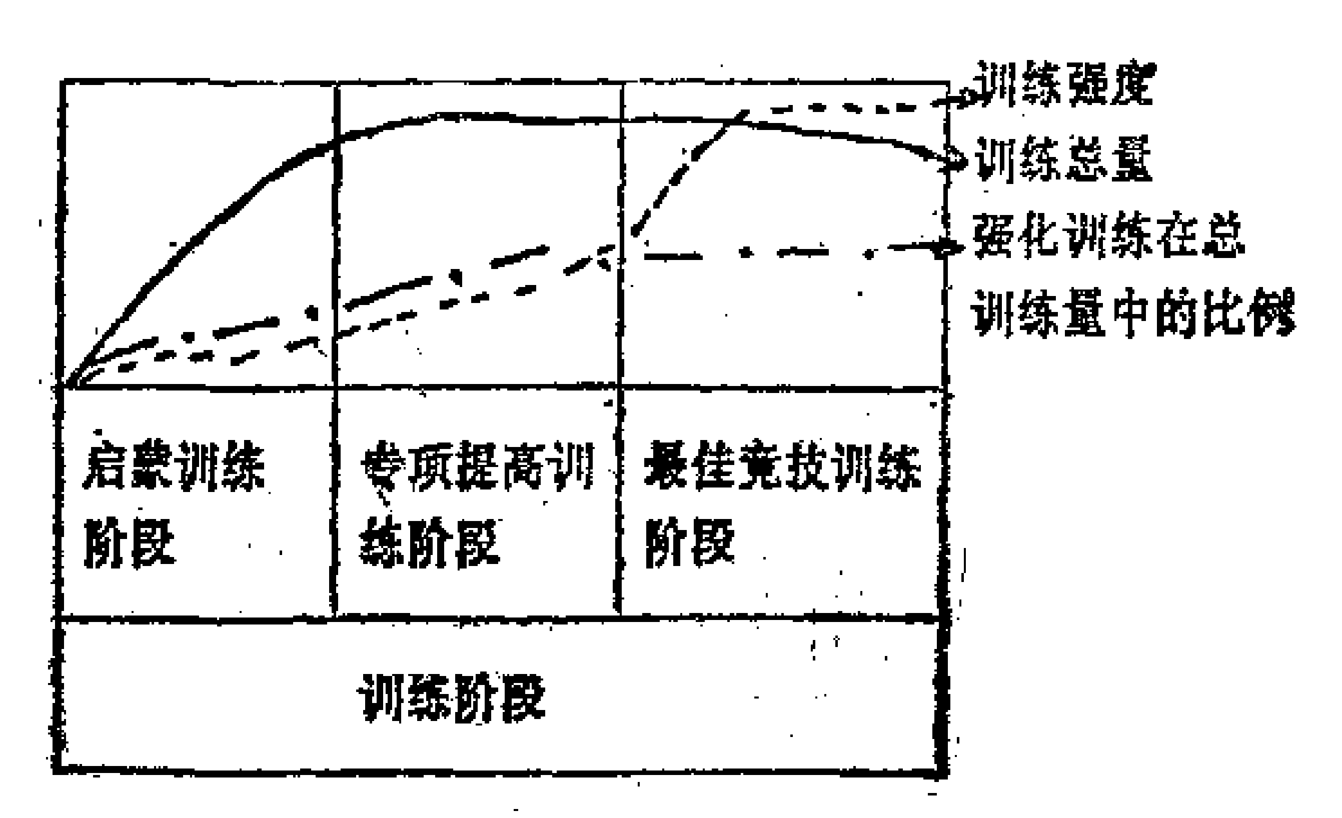


多年训练一般、辅助和专项训练负荷的比例关系图

苏联运动训练学家 B、H 普拉托诺夫指出：“(多年训练）负荷的增加一般按三个方向来实现：增加训练量、增大训练强度、在总训练量中增加强化训练的比例。”启蒙训练阶段表现为优先增加训练量；专项提高训练阶段缓慢增大总训练量的同时，递增训练强度和强化训练在总训练量中的比例；最佳竞技训练阶段在保持第二阶段总训练量的基础上猛增训练强度和强化训练在总训练量中的比例。见“多年训练各阶段负荷三因素变化曲线图”。

三、多年训练计划所包含的具体内容

一个较完整的多年训练计划应包含以下基本内容：



多年训练各阶段负荷三因素变化曲线图

（一）形势分析与基本情况

（1）全国和本地区武术发展概况（包括布点状况、实力比较、技术特点、发展趋势与未来预测等）。

（2）本队的基本情况：人数（男、女）、年龄、起始状态诊断（包括健康状况、素质、技术基础、体能等），学生思想状态、情趣爱好、学习动机、家长态度、社会舆论与条件建设等。

（二）总目标和任务

（1）总目标：思想品德、文化修养、武术专项技术和知识达到的高度和水平，进入先进行列的预测名次或成绩。

（2）任务：包括武德教育任务、文科学习任务、全队和个人达到的技术高度指标，实现这一指标所要解决的主要问题，群众辅导与宣传、劳动教育等。

（3）阶段划分及各阶段训练的主要任务。

（三）各年度训练内容、比重与负荷安排

（四）各年度周期的划分原则和典型范例

（五）比赛安排

（六）完成多年训练计划的可行性分析与措施保证

（七）条件需求建设与经费概算

四、年度训练计划的制订

年度训练计划是以多年训练计划的总任务为依据而制订的。

（一）年度训练计划的主要内容

（1）制订本年度计划的指导思想和依据；

（2）本年度的主要任务和指标；

（3）本队的情况分析；

（4）本年度训练周期的划分及内容要求；

（5）本年度训练进度；

（6）运动量节奏安排；

（7）实施本年度计划的措施。

（二）年度训练周期的划分

所谓年度训练周期，就是将年度总任务下的许多具体任务按先后顺序、突出重点的在不同的时间内进行分配的计划，即不同的训练阶段。年度计划划分周期的方法有三：

其一：根据武术比赛的任务来划分周期。

其二：依据季节来划分周期。

其三：按照掌握武术专项技术、形成动力定型的规律来划分周期。

通常也有将(一)、(二）结合或(一)、(三）结合进行周期划分的。总的要视具体情况，以落实任务为主要依据。

全年划分为几个周期进行训练，有利于集中精力和时间

解决主要问题，能较明确地检查运动训练效果，及时总结存在的问题，纠正年度计划中脱离实际的训练标准和要求。

周期划分的范例和时间分配如下：

其一：以一次特定性任务为主的单周期安排

准备期：

时间：4—5个月

内容：以提高全面身体素质、改善各器官的机能、发展武术专项所需的基本功为主，改造和掌握武术专项的基本技术。

基本期：

时间：2.5—3.5月

内容：以武术套路技术训练为主，提高套路演练技术所需的专项素质，紧紧围绕套路质量改进基本技术，专项训练手段应尽可能接近比赛条件，安排适宜的心理训练。

竞赛期：

时间：1.5—2月

内容：精雕细刻武术各套路技术，提高难度的稳定性；深化套路演练的情感，通过各种形式的比赛、对抗、树立必胜的信心和提高应变、自制能力，促进竞技状态向最佳水平发展，参加比赛，创造优异成绩。

过渡期：

时间：1—1.5月

内容：消除疲劳，积蓄力量，作好下一个周期训练的准备。具体以积极性活动性休息为主，专项内容减少，一般训练多样化，多以整改、学习内容为主。还应总结经验、教训，完善下阶段年度计划内容。

其二：以二次特定性任务为目标的双周期安排。见“双

周期安排表”。

双周期安排表

大周期	小周期	时间	内容
第一大周期	准备期	3～4月	同单周期准备期、基本期
	竞赛期	2～2.5月	同单周期竞赛期
第二大周期	准备期	2～2.5月	同单周期基本期
	竞赛期	1～1.5月	同单周期竞赛期
	过渡期	1～1.5月	同单周期过渡期

其三：以三次特定性任务为目标的三周期安排。见“三周期安排表”。

三周期安排表

大周期	小周期	时间	内容
第一大周期	准备期	2～3月	同单周期准备期
	基本期	1.5～2月.6.5月	同单周期基本期
	竞赛期	1～1.5月	同单周期竞赛期
第二大周期	准备期	1～1.5月	同单周期准备期基本期
	竞赛期	0.5～1月.2.5月	同单周期竞赛期
第三大周期	准备期	0～1.5月	同单周期准备期
	竞赛期	0.5～1月.3月	同单周期竞赛期
	过度期	0.5月	同单周期过度期

（三）年度各周期训练内容、比重

年度各周期训练的内容要全面考虑，突出重点。从准备期到竞赛期，一般规律是：身体训练(包括全面身体训练和专项身体训练)内容、比重由多到少；专项技术的内容、比重由少到多。见“全年训练各周期内容比重范例表”。

全年训练各周期内容比重范例表

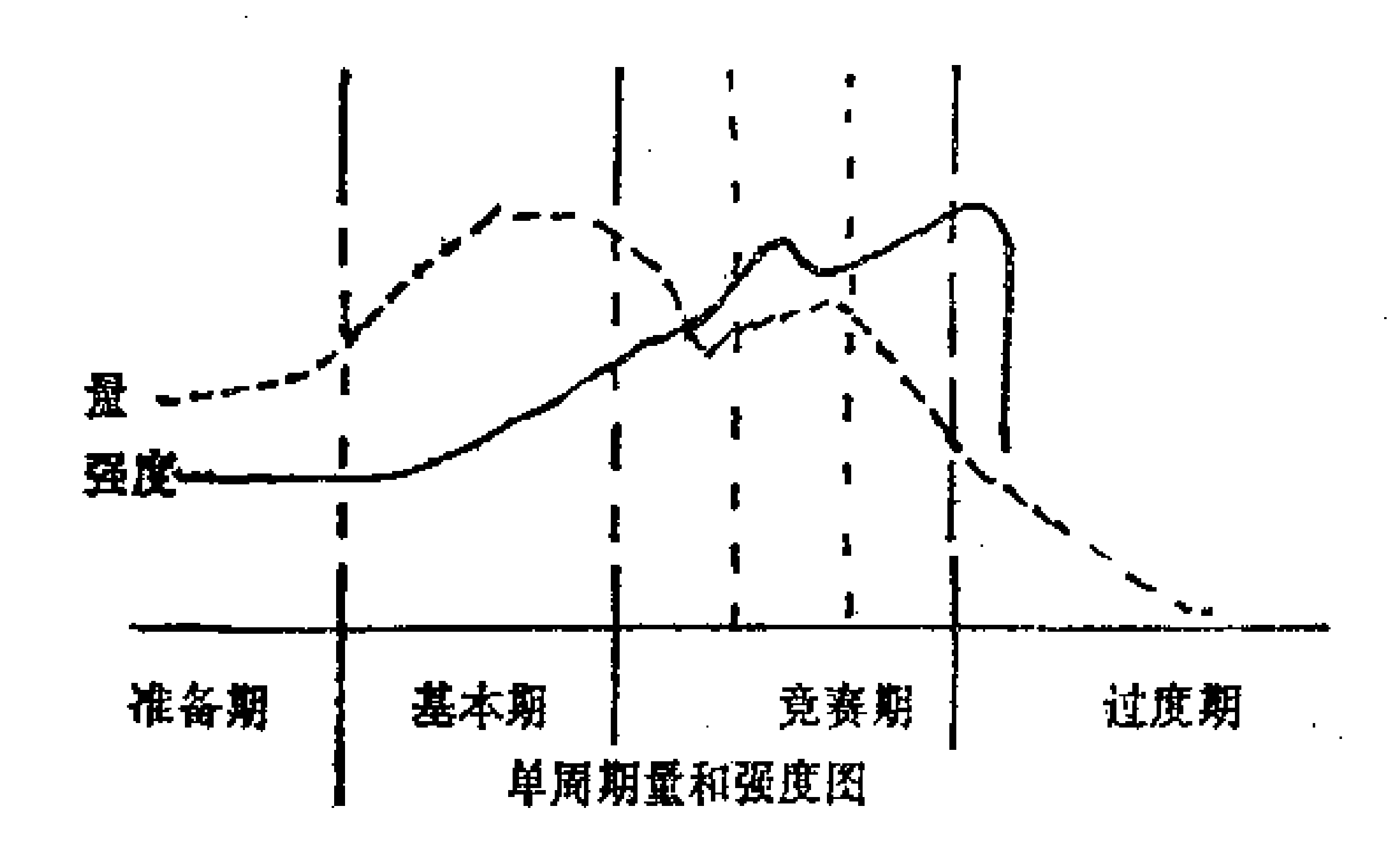
比重＼内容 周期	一般身体素质	专项身体素质	基本技术	套路技术
准备期	50%	30%	15%	5%
基本期	10%	20%	40%	30%
竞赛期	5%	10%	10%	75%
过度期	10%	10%	70%	10%

注：本表以重点业校、省级武术队为例

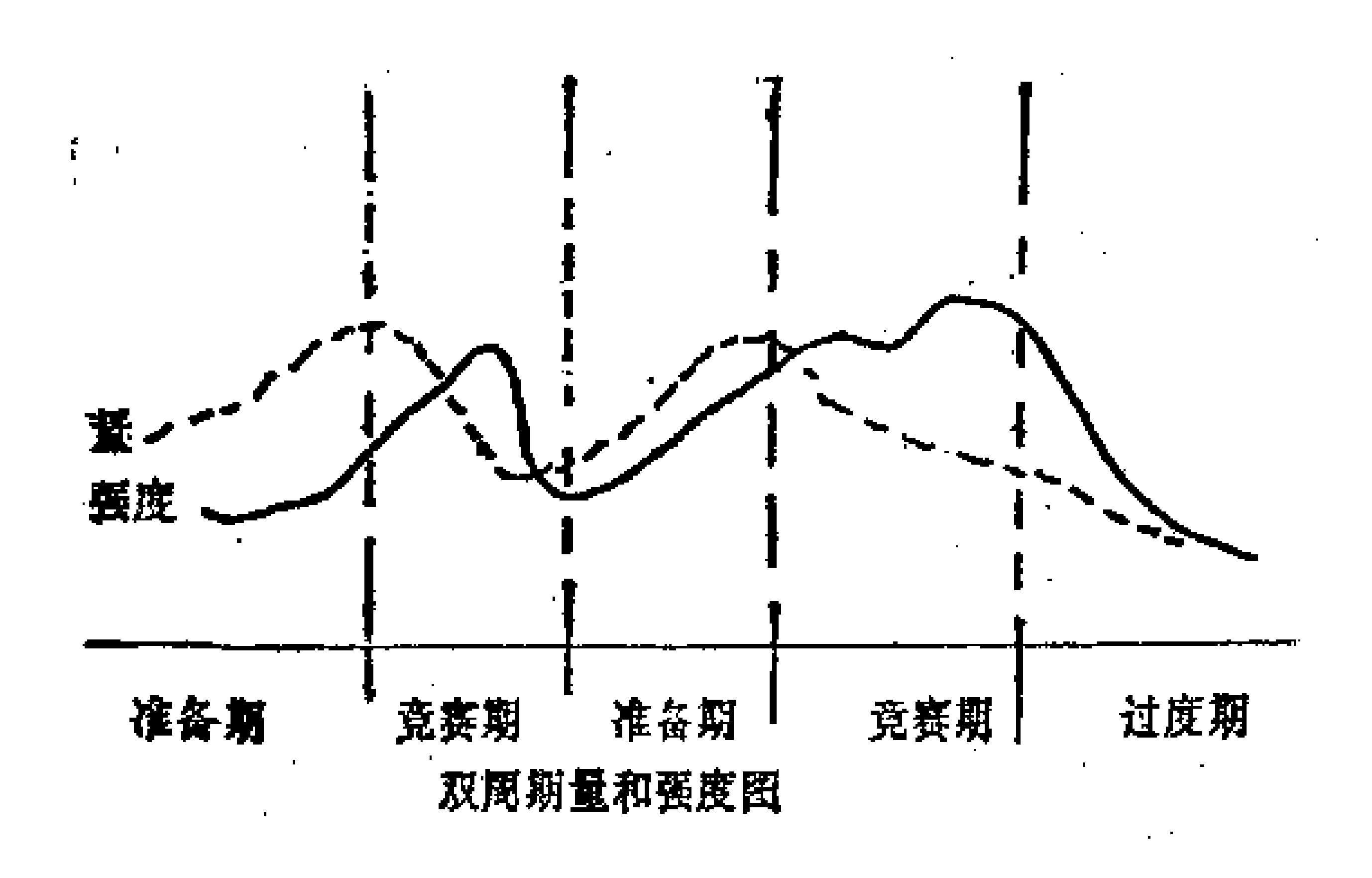
(四) 年度各周期运动负荷

年度各周期运动负荷的总趋势是负荷总量由大到小，强度由小到大。从各周期看(以单周期为例)，准备期是负荷量和强度逐渐增加，后期达最高，以量的增长为主；基本期是负荷量逐渐减少，负荷强度继续增加，以负荷强度增大为主；竞赛期训练负荷总量开始略有减少，然后稍增加并稳定在一定水平上，专项强度增长到最高峰。

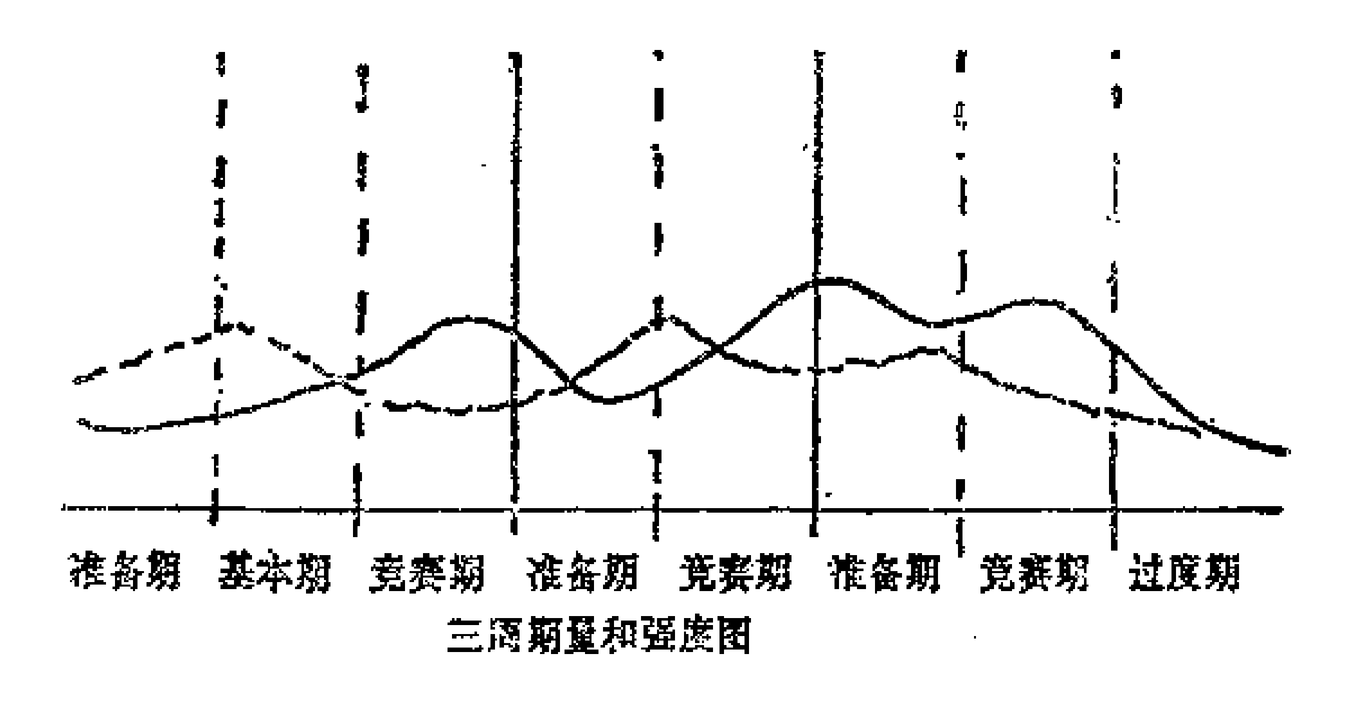
训练负荷量与强度在大周期中呈波浪形变化，负荷总量高峰应出现在准备期后期，专项强度高峰应在竞赛期后期。见“单周期量和强度图”、“双周期量和强度图”和“三周期量和强度图”。



单周期量和强度图



双周期量和强度图



三周期量和强度图

年计划负荷是有节奏进行的，要根据不同阶段的任务、训练内容和要求来安排，以周期中的月、周、日来区别，并以运动负荷中的大运动量为主线进行调节。

新手和初级水平运动员，一般是加大运动负荷——适应——再加大——再适应……直至适当的极限后再调整；然后在新的负荷基础上再重复有节奏进行。对中级或高水平武术运动员，一周或半月中以大、中、小负荷较有规律和节奏的安排。根据武术单人上场（对练除外）比赛、单位时间强度极大的特点，运动负荷的调配多以强度变化为主，以单位时间快速完成规格武术动作、组合或套路数量为依据，在场地条件优异的情况下，也可以缩短重复练习的间隔时间，以保证运动负荷强度的持续性。

运动负荷中量和强度增加或减少均要以主观和客观的实际情况为根据（即运动员的主观感觉、客观各种生理、生化、技术指标等），极限负荷或者最大限度负荷均无固定标准，主要靠教练员在全面掌握主、客观情况的基础上，确定本队的“基量”，“极限量”大小，在保证总趋势和节奏正常的原则

下，突出对象差异，合理区别对待，使训练效果达到最优状态。

（五）年度训练计划进度安排

年度训练计划进度是以周期为单位，以周次为具体环节落实任务和内容。

（1）周期训练计划包括的主要内容：

A、本周期的时间区间；

B、本周期的主要训练任务和内容；

C、各训练内容的比重安排；

D、本周期的训练负荷起伏预测（包括总趋势、训练总

年度训练计划进度表

教练_______　　项目_______　　　年　　月　　日

项目	编号	内容	训练课次／时数	1	2	3	4	5	6			
一般身体训练	1 2 3 4											
专项身体训练	1 2 3											
专项技术训练	1 2											
专项套路训练	1 2 3											

次数、训练总时数、训练强度的大、中、小定性定量指标等)；

E、月计划、周计划和赛前训练计划范例；

F、完成本周期任务的措施及条件；

年度训练计划各周期主要内容安排表

周　　期	项目	主要内容	备　注
准备期 11月至次年3月	身体训练	(1)(2)(3)(4)	要求：指标：
	基本技术	(1)(2)(3)(4)(5)	要求：指标：
	套路训练	(1)(2)	要求：指标：
	测　　验	(1)(2)	要求：指标：
基本期 4—7月			要求： 指标：
竞赛期 8—10月			要求： 指标：

周训练计划表

时间＼星期	一	二	三	四	五	六	日
早　　操	身体训练1小时	身体训练1小时	身体训练1小时	身体训练1小时	身体训练1小时	身体训练1小时	身体训练1小时
上　　午	文化学习	休息	文化学习	政治学习	技术训练	文化学习	测验
下　　午	技术训练3小时	技术训练3小时	技术训练3小时	技术训练3小时	文化学习3小时	文化学习3小时	放假3小时

G、本周期各项指标。

（2）年度训练计划进度表格式。见“年度训练计划进度表”、“年度训练计划各周期主要内容安排表”、“周训练计划表”和“课时训练计划表”。

课时训练计划表

月　日　星期　训练时数　小时　总人数　人　出勤　人			
训练内容和数量	时　数	训练手段和组织要求	总运动量
本训练课小结			

五、制定训练计划和确定基本方向应注意的问题

（一）培养的任务、方向要明确，多年和全年的安排都要紧紧围绕总的目标服务。

（二）既要有雄心壮志，敢于攀登武术技术高峰，又要实事求是，符合客观规律。

（三）要正确处理政治和业务的关系，统筹兼顾全面考虑，培养德、智、体全面发展的武术运动员。

（四）要走群众路线，广泛听取有经验教练员和队员的意见，为完成和实施计划打下良好的思想基础。

（五）要根据训练计划进行的情况，不断地总结经验，修改和完善计划，使主、客观尽量统一，并始终沿着既定的目标和轨道前进。

（六）制定文件的顺序应是先大后小。即多年计划——全年计划——阶段（周期）计划——月计划——周计划——课时训练计划。

（七）计划中要处理好负荷大小、重点和一般、全面和专项、主力队员和非主力队员等之间的关系，做到区别对待，全面完善。

（八）各种计划文件要规范化，见于文字，并且一式二份，便于检查和总结经验。

第三节　武术训练负荷的科学控制

现代运动训练的实践和科学研究表明，运动员机体形态、机能的改善和提高，与运动训练负荷的科学合理安排是切息相关的。研究和确定特定的训练目标、运动员所能承受和应该承受的合理负荷，并在整个训练过程中实施科学的控制，是每一个教练员致力追求完善的重要工作之一。

运动训练中加之于人体的生理和心理负担（或刺激压力），统称训练负荷。训练负荷包括负荷量和负荷强度两个方面，影响负荷量的主要因素是训练次数、时间、距离或者其它总量等，决定负荷强度大小的主要因素是练习的密度，完成每个练习所用的速度、负重量，以及以较大的速度、负重量进行练习在全部练习中所占的百分比等。“量”和“强度”是互相联系不可分割的两个方面，两者互为促进和依存，又

互相影响和制约，从而构成运动员负荷动态变化的多样性。

一、合理安排武术运动负荷的基本要求

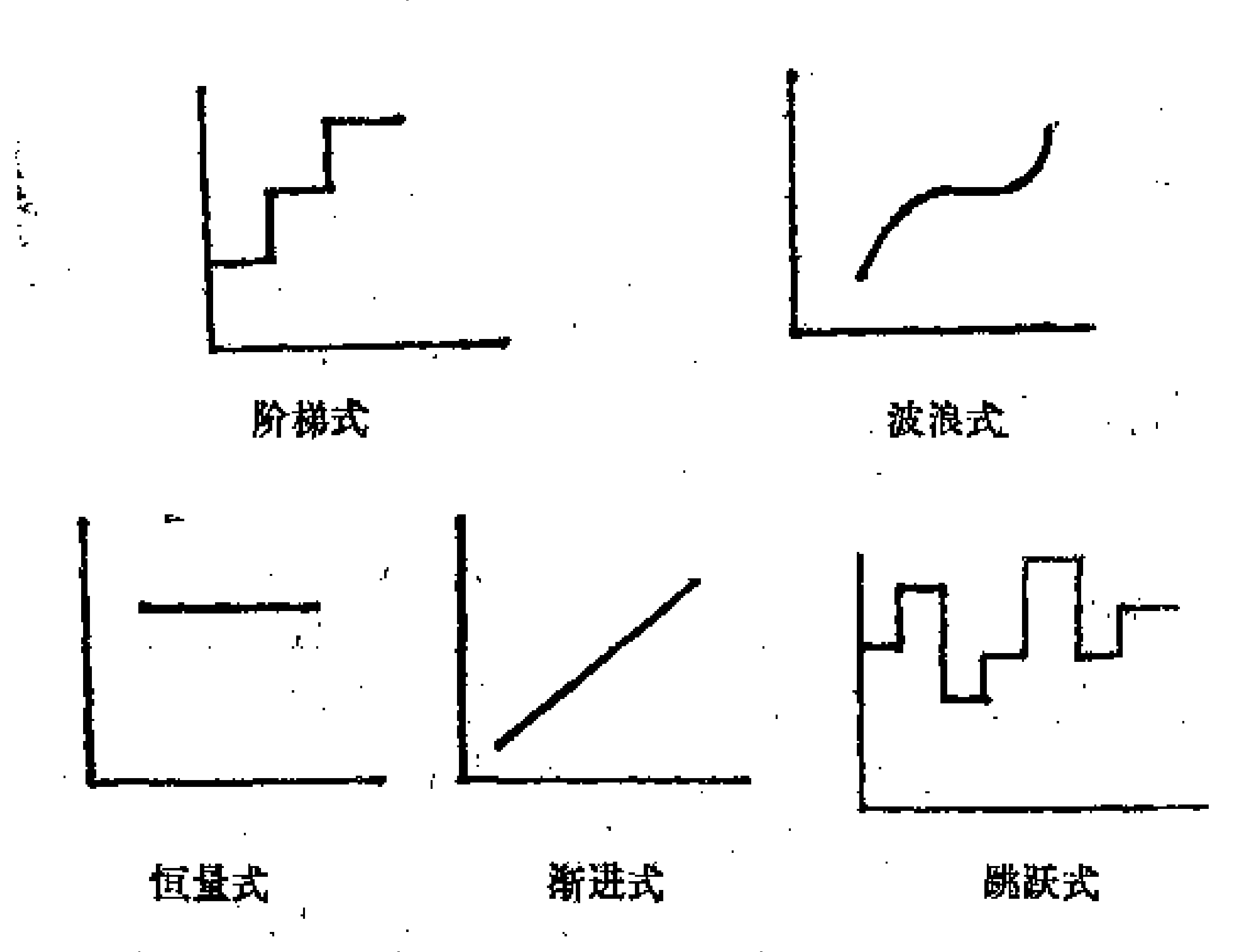
合理安排运动负荷，要以机体疲劳和恢复过程的相互关系、超量恢复和机能“节省化”等理论为依据。正确处理运动负荷诸因素的关系和制约。

（一）认识训练负荷的大小是相对的：武术运动员机体所能承担的训练负荷的大小限度是随着训练过程的深化而变化的，固然在一定时间范围内，有其相对的稳定性，但总的趋势是不断增加。所以“极限负荷”，最大限度没有一个固定的适应于所有武术运动员的标准，其大小的规律性，完全由对象的训练水平及其各种主客观因素而定。教练员就是要通过理论分析，实践总结，来详尽地描绘、设计这一动态变化并付诸训练的全过程，使训练水平不断提高。

（二）训练负荷的增加要由小到大，循序渐进地逐步提高：有关专家研究表明：一次极限负荷后，一般要经过48小时以后，才能恢复到正常水平。训练调济要遵循这些基本参数并结合运动员实际实事求是地安排。训练负荷的增加，要注意区别对待，要在一个“基量”的基础上，根据不同的对象有所增减，对于本队参差不齐的训练水平，还应力图在一定的时间内逐渐运用不同的训练手段争取较快的趋于相对一致，使大中小运动负荷范围在本队的差距逐渐缩小。从各训练大小周期来讲，训练负荷要有节奏，具体到每一次训练课，也应有小——中——大——小等不同的节奏，这样才能使运动员能较长时间的保持良好精神状态和体能，有利于提高技能和素质。

武术训练加大负荷度量的形式有：① 阶梯式：即按上

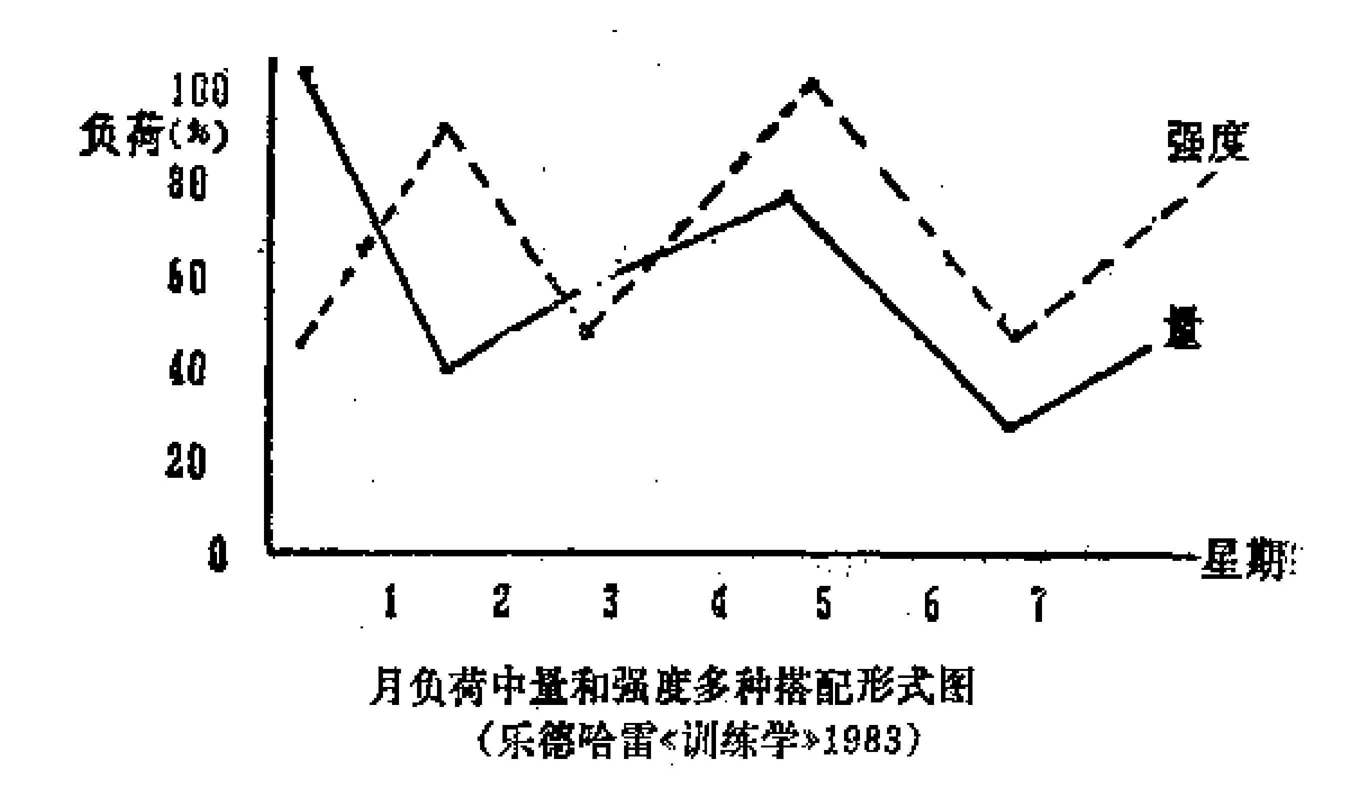
升——保持——上升的形式提高负荷。多用于训练中期，比赛前期。② 波浪式：即上升——保持——下降——再上升的形式提高负荷，适宜于各个训练时期。③ 恒量式：即在一定时间（阶段）内，基本保持一定的训练负荷水平，适应于训练基本期的某一阶段。④ 渐进式：按一定的规律直线上升。在某一较短的训练阶段中可取。⑤ 跳跃式：负荷大起大落，多用于高水平运动员（见"阶梯式"……"跳跃式"等图）。



（三）处理好负荷量和负荷强度的关系

"强度"比"量"对机体的影响要大，然而没有量的积累也就无所谓强度大小之分，两者是构成训练负荷的基本要素。正确掌握"量"和"强度"变化对负荷的影响规律，有助于实现科学控制。民主德国哈雷把负荷量和负荷强度分为四种基本形式，值得武术教练员借鉴。第一种为同升同降，即量和强

度同时增加，同升常用于大负荷训练；同降，常用于安排休整性或过度性训练。第二种一升一降，即加强度减量，常用于过渡期或比赛期训练；也可加量减强度，常用于过渡期或耐力训练。第三种一升（降）一稳定，即指加量稳定强度，多用于身体训练；减量稳定强度，多用于赛前训练；加强度稳定量，常用于准备期第二阶段；减强度稳定量，常用于比赛过渡期和休整期改进技术训练。第四种相对稳定，即量和强度在一段时间内保持在一定的负荷水平上不变，常用于巩固技术，保持体力（见“月负荷中量和强度多种搭配形式图”）。



月负荷中量和强度多种搭配形式图
（乐德哈雷《训练学》1983）

根据武术运动的生理学特点，训练负荷多以调配强度为主，强调在单位时间内快速完成动作的次数、段数或套数，在条件许可的情况下，亦可缩短训练间隔时间增加密度、加大强度，提高总的负荷量。从不同的周期来看，第一阶段（即准备期）多以加量稳定强度或加强度稳定量为主；第二阶段（即基本期）常以加强度加量、加强度减量及量和强度

相对稳定一定时间交替进行；第三阶段（即竞赛期）以减量、稳定强度或加强度减量较多；第四阶段（即休整期）是量和强度同时下降。一次训练课，量和强度的安排也要根据任务的不同有所区别，以改进技术为主的训练课量和强度均不宜过大，以提高套路速度耐力的培养为主的，可强度和量同升或者加大强度、稳定量。其它不同类型的训练课可参照前四种不同的搭配形式灵活运用。

（四）做好机能状况的诊断

合理的运动负荷是建立在科学诊断的基础上的，科学诊断的结果是训练计划制订的重要依据，因此，在武术运动训练的各阶段或者重要的关键时刻，均需要对运动员的机能状况进行重点的或全面的诊断。武术运动负荷后的疲劳是综合的，包括身体能量的耗损、生理机能的下降、心理状态平衡的改变等三大方面，因此，诊断也应该是综合的。常用方法有：

（1）观察法：即了解武术运动员的外观表现。如观察运动员的眼神、面部颜色、出汗情况、情绪状态、语言多寡、注意力集中情况、反应快慢等。

（2）自我评价法：即运动员对运动负荷的主观身体反应评价。可以口述，亦可以通过训练日记进行忠实的记录，凡感到浑身疲乏、无力、肌肉僵硬、头晕目眩、主观感到胸部发闷等异常现象者，要引起教练员的重视。

（3）动作技能分析法：即从技能优劣变化分析其负荷合理与否。疲劳时，动作准确性差，错误动作增多，稳定平衡能力减弱，高难动作连贯性和速率明显下降等。

（4）生理机能检测评定法：即利用有关仪器检测其生理、生化指标并进行综合评价。其常规内容有心率、血压、

肺活量、血色素、血乳酸、视觉内光临界频率阈限值、肌电，心电及握力、体重等。

(5) 心理机能检测法：即用心理学的方法判断人体疲劳程度的方法。近年来，欧美运动心理学专家，在确定疲劳及恢复程度时，常采用 RPE 表 (Rating of Pevceived Exertion)。国内运动心理学学者在实践中发现了 RPE 的某些不足，进行了适当的修改，制订了确定机能恢复水平的R．P．R 感觉表 (即 Ratine of perceived Re covey) (见"主观体力感觉等级表"和"RPR 与心率在赛后的相关表")。亦可用闪光融合、时间估计、握力感、注意分配、反应时等诊断其负

主观体力感觉等级表

RPE		RPR	
自我感觉	等级	自我感觉	等级
	6	精疲力竭	19
非常轻松	7		18
	8	很累	17
很轻松	9		16
	10	累	15
尚轻松	11		14
	12	稍累	13
稍累	13		12
累	15		10
	16	很轻松	9
很累	17		8
	18	非常轻松	7
精疲力竭	19		6

RPR与心率在赛后的相关表

RPR	运动后30″ 率	运动后1′ 心率	运动后3′ 心率
19—精疲力竭	n＝6 x＝31HR＝186 SX＝1.83Σx＝187Σx^2＝5845		
17—很累	n＝106 x＝29 HR＝174 SX＝3.28Σx＝X3119 Σx^2＝92905	n＝19 x＝26 HR＝156 SX＝2.73Σx＝494 Σx^2＝12978	
15—累	n＝222 x＝27 HR＝162 SX＝3.24Σx＝6186 Σx^2＝174692	n＝157 x＝24 HR＝144 SX＝2.73 Σx＝3879 Σx^2＝96997	
13——般	n＝148 x＝25HR＝150 SX＝1.72Σx＝165HR＝3907	n＝255 x＝22 HR＝132 SX＝2.47Σx＝5733 Σx^2＝130435	n＝23 x＝21 HR＝126 SX＝2.55 Σx＝499 Σx^2＝10969
11—轻松	n＝7 x＝23 HR＝138 SX＝1.72Σx＝165 HR＝3907	n＝70 x＝21 HR＝126 SX＝1.97Σx＝1506 Σx^2＝32668	n＝237 x＝20 HR＝120 SX＝2.37Σx＝4912 Σx^2＝103132
9—很轻松		n＝32 x＝21 HR＝126 SX＝2.48Σx＝675 Σx^2＝14429	n＝151 x＝20 HR＝120 SX＝1.96Σx＝3022 Σx^2＝61058
非常非常 7— 轻松			n＝151 x＝19 HR＝114 SX＝2.1Σx＝2933 Σx^2＝57645

荷后的疲劳和恢复情况。

二、加大武术套路训练负荷的方法

（一）从套路数量和组别上递增：单一形式递增——如分段若干增加到若干；半套若干增加到若干；全套若干增加到若干，超套若干增加到若干。复合形式递增——把分段、半套、全套、超套穿插进行，由若干增加到若干。

（二）从动作强度上递增：姿势由高到低、速度由慢到快、力量由小到大等。

（三）从密度上递增：表现在间隔时间的缩短。如开始若四人一组轮换上场短冲训练，继之可三人一组、二人一组进行同样的短冲训练，这样间隔时间可由长变短。若场地许可，亦可循环练习。

（四）从增加难度上递增：如持重器材练习；负沙衣、锡瓦进行套路演练；戴口罩进行套路练习等。

（五）从要求上递增：如在保证动作质量的前提下，缩短完成某一成熟套路的演练时间；完成难度动作记录符合要求的次数；全套、半套、分段等不同形式的演练，按动作失误情况与否记录总套数等。

加大武术套路训练负荷的手段和方法很多，教练员要根据队员的实际灵活运用。还要善于总结经验、教训，不失时机的对预想方案进行修改和研究，使训练负荷的节奏符合总体目标的要求，促进武术专项技术的提高。

三、过度训练的症状及加速恢复的方法

运动员在不同的时期所能承受的训练负荷是有限度的，超过了该时期的限度，就会产生过度疲劳的各种不良症状，

导致系统训练的中断，因此，采取积极的措施，贯彻以预防为主的方针是至关重要的一步。同时，教练员也应提高理论水平，全面了解过度训练不同程度引起机体一系列劣变的症状，作到发现早、治疗快。按其过度训练的程度的不同，可分为早期和深化症状二种(见“早期和深化过度训练症状表”)。

早期和深化过度训练症状表(田麦久等《运动训练科学化探索》

早期症状

类别	症状
生理学症状	疲备不堪　食欲不佳　睡眠不好　四肢无力等
心理学症状	缺乏兴趣　信心不足　记忆力减退　注意力涣散　敏感固执　烦躁不安等
训练学症状	竞技能力降低　比赛成绩下降

→

深化症状

症状	类别
体质下降　面色苍白　头痛失眠　脉搏加快　血压升高　胃肠失调　心律不齐　心电异常　血红蛋白减少　白细胞增多　淋巴细胞减少　神经机能失调等	生理学症状
沮丧抑郁　冷漠孤僻　呆滞迟钝　厌恶训练	心理学症状
竞技能力及比赛成绩明显下降动作失调	训练学症状

加速机体恢复的方法和措施，主要有医学、生物学的方法，运用营养因素促进恢复的方法，心理学、教育学方法，积极的活动性休息的方法等。见“加速机体恢复的方法和措施表”。

加速机体恢复的方法和措施表

方　法	具　体　措　施
医学、生物学方法	水浴：淋浴、盆浴、浸浴、蒸气浴、盐浴、氨水浴、旋涡浴、脉冲式水力按摩浴等 其它：针灸按摩、紫外线照射、红外线照射等
营养疗法	开胃的有关食物 碱性食物为主（牛奶、蔬菜、水果） 减少蛋白质摄入 可饮少量酒 补充维生素 V_B、V_C、V_A
心理、教育学恢复手段	放松训练 自我暗示 各种静动功法练习 根据人体"生物钟"规律，使训练规律化、节奏化、多样化；丰富文化生活
积极性活动休息	改换训练部位 改换训练内容 为活动性休息而安排的训练

第四节　武术套路运动训练的组织与实施

武术套路运动训练是围绕武术套路技能质量的提高而专门组织的一种教育实践活动。包括训练的组织形式、训练内容、训练的要求和方法等。

一、武术套路运动训练的组织形式

武术套路运动训练的组织形式是与训练内容、方法紧密相连的，分集体、分组、个别、自我训练等诸种。

（一）集体训练：是将运动员集中进行训练的一种形式，一般运用于训练课的准备、结束部分，亦可根据特定任务的需要在基本部分采用。如武术基本功训练、基本动作规格的纠正、套路动作组合节奏、劲力的体会、动作难度质量的提高等。教练员可集中指挥进行，也可依次循环往返。这种形式能集中武术运动员的注意力，按照不同阶段的任务突出重点地解决技术上的某些难点和关键，教练员可针对某些技术环节的共性问题及时进行提示和纠正，既节省精力和时间，又可控制运动负荷的大小。集体训练队形的组织要根据训练场地大小、人数多少而定。一般采取整体式(即排成若干横队进行)、循环式(即纵队依次进行)、定点式(即每个运动员在某一固定范围内活动，不得超越)等。训练内容可全队相同，亦可相异。总的要求是：一个训练时期其重点和偏重要相对稳定，前后要连贯系统。

（二）分组训练：是将运动员分成若干个小组进行训练的一种形式。每组人数2—5人为宜，一般用于训练课的基本部分，如基本功、基本动作、动作组合、套路的短冲练习、提高套路速度耐力的重复练习；相互纠正的指导性训练；完成某种难度或段、套的记数、记时训练等。分组训练，教练员可根据情况有计划地重点指导某一个组或某一个运动员，解决不同运动员的个性技术问题。重点辅导时，要兼顾其它群体训练情况的观察和提示。这种训练形式要注意培养骨干，有意识培养互教、互帮、互相监督的良好作风和纪律。分组训练

要相对固定场地范围，注意运动负荷和节奏的整体控制。

（三）个别训练：是教练员直接对一个或几个运动员进行单独训练的一种形式，多用于训练课的基本部分。个别训练根据不同训练阶段的任务可以突出不同侧面，多以纠正错误、提高动作质量、解决个性问题为主。实施个别训练时，要注意四个问题：①在对象选择上要突出重点；②要使每次个别训练达到预期的效果，运动员感到满意，有收获；③要兼顾其他队员的指导，维持有秩序的训练；④指导单人训练的时间不宜太长，其量要与本周期的总体负荷量协调一致。多人进行个别训练时，应与自我体会相结合，即第一个运动员指导完后，可提出要求在教练周围进行自我习练，再对第二个运动员进行个别训练，依次轮流进行。为确保个别训练的实际效果，可重复依次轮流训练多次。个别训练是提高套路技艺的重要组织形式，但精力消耗大，容易顾此失彼，因此，教练员要充分发挥本队优秀武术运动员的指导才干，形成能者为师、互相指导的良好训练风气，促进武术技术水平的提高。

（四）自我训练：是指没有教练员在场指导的训练。自觉积极地自我钻研，对巩固个别训练的成果具有重要作用。自我训练的内容要与教练员训练的意图相吻合，要根据本人的实际有计划地合理安排，每次自我训练要达到预期的效果。自我训练可一人进行，亦可与同队队员结伴共练，以培养独立思考和自我实践的能力。

二、武术套路运动训练的内容

武术套路运动训练的内容包括身体训练（一般身体训练和专项身体训练）、技术训练（单式、组合动作训练和套路技术训练）等。

（一）身体训练：身体训练是提高和保持武术专项技能的基础。分一般和专项身体训练二类。

（1）一般身体训练内容：

① 一般速度训练：分加速能力、绝对速度和速度耐力训练三大部分。根据武术套路运动的特点，加速能力训练和速度耐力训练对套路运动补益最为直接。其训练方法可借鉴的有：各种短距离(20米、30米、60米不等)的冲刺跑，上、下坡跑；一定距离的有节奏的加速跑、变速跑；较长距离(200米、400米、800米)的定时跑、重复跑及跑的专门性练习(后蹬跑、高抬腿、小步跑)等。均要以最短时间移动距离的长短和频率的快慢作为提高与否的标准。

② 一般弹跳力训练：一般弹跳力训练要与协调性、速度和力量训练结合进行。可借鉴的方法有：徒手的单足跳、立定跳、多级跳、跨步跳、半蹲跳、弹性跳等；借助器具的跳台阶、跳竹竿、跳横格、跳栏架、跳长凳、手触物跳、头触物跳、扶肋木跳、跳绳、持哑铃跳、持实心球跳、杠铃的负重跳及负沙衣跳等。

③ 一般力量性训练：武术套路运动所需要的力量不是绝对力量的大小，而是快速完成动作的爆发力。可借鉴的方法有：徒手立卧撑跳、倒立、元宝收腹、纵跳、蛙跳、单腿下蹲等；借助器具的引体向上、肋木悬垂举腿、负轻杠铃的弹性跳、箭步跳、举重的抓举、挺举、负重杠铃的半蹲、全蹲起及哑铃操和实心球抛接练习等。

④ 一般耐力训练：一般耐力内容的选择应尽量符合套路演练的代谢特点。根据研究成果表明，套路演练（指长拳类型的套路)主要以无氧代谢为主，因此多采用400—800米不同强度的速度耐力跑辅助进行为好。

⑤ 一般协调和灵巧素质训练：多借鉴球类、体操、舞蹈、活动性游戏中的内容进行调节训练。

(2) 专项身体训练内容：

① 专项速度训练：单动或组合短冲训练（如前踢腿 10 秒×若干组、乌龙盘打10次×若干组、连续飞脚10次×若干组、器械棍舞花、平抡、枪栏拿扎等）、分段短冲训练、综合性内容循环短冲训练（如原地冲弹若干次——抓竿转肩若干次——纵跳若干次——立卧撑若干次——翻身拧腰若干次——平抡棍若干次等）、轻重器械交替训练及助力训练等。

② 专项弹跳力训练：蹲跳、跳砖、跳梅花桩、跳坑、跳跳板、负锡瓦跳及各种跳跃动作的连续助跑起跳、完整动作连续重复练习及结合套路的跳跃练习等。

③ 专项力量训练：石担、石锁、铁牛耕地、矮步走、站桩、拿顶、滑大杆、抖大杆等。

④ 专项耐力训练：以套路为主的重复训练。

⑤ 专项柔韧性训练：包括肩、腰、腿功的各种训练内容（详见基本功部分）。

⑥ 专项协调和灵巧素质训练：各种精神、姿态风格训练，各种身法基本功训练，各种套路的基本动作训练等。

(二) 技术训练：

(1) 单式、组合动作训练：单式、组合动作是组成套路的要素，是套路技术的基础。单式动作分腿法、跳跃类、平衡类、跃扑滚翻类及由手型、手法、步型、步法等因素组成的各拳种的基本动作等。数个单式连接而成的动作谓组合动作。在基础训练阶段，多采用单式重复训练。在单个动作训练中，应注意两条原则，一是要精选动作，二是要严格训练。

精选动作，是指要选择那些主要的、具有代表性的基本

动作。比如在查拳的传统基础训练中，特别注重弹腿的训练，形意拳则十分重视五行拳。把弹腿和五行拳练好，就为掌握查拳和形意拳奠定了良好的基础。按照武术竞赛规则的要求和长拳动作的结构类型，其主要的基本动作及其主要顺序大体为：拳、掌、勾三种手型，冲、贯、劈、撩四种拳法，亮、推二种掌法，搂勾一种勾法，顶、格二种肘法；弓、马、虚、仆、歇五种步型，行步、击步二种步法，正、侧、外、里四种直摆性腿法，弹踢、侧踹两种屈伸性腿法，后扫一种扫转性腿法，竖、横两种劈叉，提膝、探海两种平衡，翻、转、含、展四种身法，飞脚、旋风脚、外摆莲、旋子、大跃步五种跳跃。这些动作的掌握不仅为学习类似的其它动作提供了条件，也为掌握套路技术奠定了基础。因此，儿童、少年的早期训练，应精选那些长拳类具有代表性的基本动作，区别主次，合理安排。

严格训练，是指动作选好之后，应对其规格、要领进行综合分析，抓住特点和关键，在训练实践中严格要求，精益求精，反复训练。在训练中，应力求正确地、高质量地重复，减少和避免错误动作的再现。

在中、高级训练阶段，随着分段、整套训练的增加，单个动作的训练相应减少，但仍应根据个人的不同情况，坚持一定量的单式动作的训练，除基本功和难度动作多采用单个动作训练外，一般则选择个人的特长动作和薄弱环节，进行反复训练。

组合动作训练是进入套路分段、全套训练的中介环节，对掌握动作之间的连接技能、体会节奏、劲力的完整性、深化武术的意识具有重要意义。组合动作训练一般在基础训练中安排较多，在中高级训练阶段，随着分段训练的增加，相

对地减少。

（2）套路技术训练：

武术套路运动的比赛和表演是通过整套演练进行的，因此必须进行套路技术的分段、整套和超套训练。通过套路技术训练，提高套路的演练技巧，进一步发展套路演练所需要的专项素质和机能能力。

单练套路的训练：一般可采用分段练习、整套练习和超套练习等形式来进行训练。

① 分段练习。一种是按套路本身的分段顺序，一段一段地或者两段两段地进行训练；另一种是有选择地进行某一段落的训练。后者主要侧重于难度较大或是较薄弱的段落。

② 整套练习。其关键是要处理好全套的节奏和体力的分配，使全套的演练表现出起伏转折、动静疾徐、刚柔虚实的特点。整套练习要注重动作的规格化和成功率。对完成得不好或者失败的动作，要再通过组合或分段练习来改进和提高。

③ 超套练习。就是一次练习一整套加上一至二段，或者练习一套半等。这主要是提高无氧代谢的能力，增强演练套路的专项耐力，培养意志品质。做超套练习时，要从实际出发，适当采用。在训练中要鼓励队员以顽强毅力坚持到底，但对动作的规格和整套的节奏不能放松要求。这种训练形式不宜多用，以防出现过度疲劳，影响动作的质量。对训练水平较低的队员，不宜过早地采用或者超套过多，以免在体力不及的情况下，破坏动作的正确定型。

对练套路的训练：在对练套路练习中要着重培养"重打轻着"的控制能力，抓住攻防意识、进退闪躲的距离等环节。一般可采用的练习步骤和方法有：

① 单人基本方法练习。根据徒手和器械方法的特点，抓住基本动作进行重点练习，如单练习枪扎准、刀削头等动作（开始可假设一个目标）。

② 先单练习，后对练。可以先做想象练习，后做配合练习。如果是器械对练，最好先用木制或竹制的器械进行练习，然后再用金属器械练习。

③ 先慢练习，后快练习。逐步加速，互相配合。

④ 先分段练习，后整套练。注意密切配合，以达到攻防合理，意识逼真，配合默契的对练效果。

三、武术套路运动训练的要求和方法

（一）训练要求：

套路运动在训练中要求内外结合和动静结合。内外结合，就是外求形体动作的准确与完整，内求意识指导动作和呼吸的配合，进而达到手眼身法步和心志意气的内外结合。动静结合，就是静止性的定势练习和活动性过程练习相结合，如压腿、搬腿与踢腿、摆腿的结合，下腰、拱腰与甩腰、涮腰结合，站桩、动作定势练习与步型转换、动作组合练习结合等。尤其是进行完整的技术动作训练时，一定要"静中有势，动中有法"。这样，才能有效地提高武术所需要的运动素质和形成正确的动力定型，从而提高套路运动的技术水平。内外结合、动静结合的要求，要贯穿训练的全过程。

武术套路训练强调以拳为基础，要在练好拳术的前提下，再学习各种器械和对练。在套路技术训练中，不但要强调功架、劲力、节奏、精神、形象等方面的要求，更要注意突出技击特点，体现体用兼备的独特风格。武术讲究"冬练三九，夏练三伏"，重视系统的多年和全年训练。

（二）训练方法的运用：

运动员训练水平的提高，在很大程度上取决于训练方法的运用。

1．重复训练法：人体机能是通过能量物质消耗——恢复，尤其是超量恢复不断积累而提高。运动员通过一次又一次的重复练习，就能使这种积累得到不断的增加，使条件反射得到建立与巩固，有效地发展运动素质，提高训练水平。

“拳打千遍，身法自然”，“拳打万遍，神理自现”。说明只有重复练习，才会熟中生巧。重复训练法用于技术训练时，一般要注意两种情况：一种是运用重复训练法掌握技术时，应严格要求运动员按技术规格一丝不苟地重复练习，而在数量和负荷强度上不提出过高的要求。为使运动员掌握某一个技术，或者巩固矫正后的正确动作，必须有一定的重复数量做保证，甚至可以重复到动作将要变形时为止。但是，如果运动员连续出现错误动作，就应停止使用，以防形成错误的动力定型。另一种情况是运用重复训练法提高、巩固技术时，除了在重复次数上要得到保证外，在练习的数量和负荷强度上，也应该逐步提高要求，使运动员在较困难的条件下能保持技术的正确性、熟练性，以便在未来的表演比赛中发挥水平，取得好成绩。

重复训练法用于身体训练时，在练习数量、负荷强度和重复次数上均应有较高的要求。例如做快速的连续踢腿，较长时间的桩功练习等。只有这样才能提高运动员大脑皮层调节运动器官的灵活性，提高肌肉收缩和放松的交替能力，增强机体忍受乳酸堆积和承担氧债的机能。

在确定练习数量、负荷强度、重复次数时，要根据对象的实际情况进行安排。对训练水平差的运动员应降低要求，

并在练习之间安排较充分的休息时间，随着训练水平的不断提高，逐步增加练习次数、负荷的强度和重复次数。教练员还应根据训练的实际情况，对运动员的重复练习不断提出新的要求，使之常练常新，不断提高练习质量。

重复训练法还应采用一些教法措施，变换练习形式来培养运动员的兴趣，调动他们的积极性。

2．变换训练法：变换训练法是在改变练习的速度、时间、速率以及动作组合、环境条件等情况下进行训练的方法。变换训练法用于技术训练时，主要是改进、提高和巩固技术。这要根据运动员在掌握技术过程中存在的具体问题来确定变换的条件。例如，降低动作的速度、时间、速率等，让运动员细心体会肌肉的协调用力，掌握动作细节，克服动作僵硬、毛糙的毛病；加快动作的速度并要求急定稳健，或者改变动作组合（如跳跃动作后接做平衡动作），从而提高平衡能力。变换练习器械，如用重器械进行练习，以提高操纵器械的能力，克服练习器械时劲力不足的毛病。变换练习条件和环境进行训练，如由室内的地毯上练习换为室外土地上练习，白天练习改为晚上练习，组织小型比赛或测验，外出表演或者与兄弟队合练等，借以培养运动员的适应能力和表演比赛的临场经验。

3．间歇训练法：间歇训练法是指运动员在进行一定的练习之后，严格按照间歇时间进行休息，然后再进行练习的方法。由于这种方法是在运动员的机体未能完全恢复时就进行下一次练习，所以能有效地提高呼吸和心血管系统的机能。

要根据训练任务安排间歇训练的方案。间歇训练法由五个要素组成，即每次练习的数量、每次练习的负荷强度、重复次数（组）、间歇时间及休息方式。使用间歇训练法也应运

用超量负荷的原理，具体做法有：提高每次练习的强度，增加练习的重复次数和调整间歇时间。

要根据不同的拳种特点安排练习的强度、密度。例如进行运动量大的自选长拳类别的套路训练时(包括分段训练和全套训练)，主要应提高每次练习的强度，间歇的时间可长些，而太极拳的套路主要应加大每次的练习数量，间歇时间可短些。间歇时间的长短，一般不能使运动员在休息时脉搏低于120次/分。

间歇时休息的方式以轻微活动为好，如可以根据自己在练习中存在的问题，教练员的指点和要求，慢速体会动作的正确要领，纠正错误动作；或者调节放松劳累的部位等。这种轻微活动能使肌肉对血管起按摩作用，以加速血液回流，帮助排除代谢所产生的废物。

间歇训练法要求运动员机体在尚未完全恢复时就进行下一次练习，所以运动员的运动负荷较大。这样，教练员在规定间歇时间上必须做到科学、合理，符合运动员承受负荷的能力。要做到这一点，对运动员要进行深入了解，做好调查研究，同时要求运动员主动向教练员如实反应自己的身体情况，密切配合，共同搞好训练。

4．综合训练法：上述各种训练法在运动训练中的结合使用，叫综合训练法。综合训练法能灵活地调节训练负荷与休息，更圆满地达到练习内容的要求，从而有效地发展运动员的运动素质和提高运动技术水平，使训练取得好的效果。

综合训练法主要有两种方式。

一是各个训练方法的组合运用，即根据训练的具体任务和各个方法特点，从对象和训练条件的实际出发进行科学地组合和运用。如竞赛期的赛前训练，由重复训练法与间歇训

练法组合成综合训练法进行套路的分段练习和整套练习。可以是分段练习的重复次数较多于整套练习的重复次数。分段练习的间歇休息时间短于整套练习的间歇休息时间，使运动员在大强度训练之后得到休息，再迎接下一次的大强度练习，以提高动作的质量、速率和成功率。为了提高运动员的竞技状态和临场经验，也可由间歇训练法与变换训练法组合成综合训练法，采用与兄弟队合练或测验、外出表演或参加邀请赛等方法，教练员利用变换了的条件和环境，合理安排好间歇时间，指导运动员合理分配体力，充分发挥水平。

另一方式是循环训练。循环训练是综合训练法的一种组织方式。它是根据训练的具体任务，有目的地把选用的动作或训练内容编成练习程序，使运动员按规定的顺序、练习数量、方法和要求，重复练习。例如可以将基本功和基本动作练习、套路的分段和整套练习、素质练习等内容编成各种练习程序。同样，基本功和基本动作的训练又可以将腿功、腰功、跳跃动作、功架动作组合等编成练习程序；套路训练又可将拳、械和对练套路的分段和整套练习编成程序；素质训练又可以选用发展弹跳力、速度、腰背肌的力量等动作编成程序。这些练习程序可用流水作业的形式，也可用分组轮换的形式进行循环训练。

循环训练法的设计，其内容要根据现有条件，有目的地突出重点任务，因人而异地确定循环训练的负荷。如赛前训练要以套路训练为主，基本功和基本动作训练为辅，而素质训练只能因人而异地缺什么补什么，并要防止局部疲劳积累而产生劳损。

所设计的每套循环训练可作为某一个阶段的训练课内容，根据阶段训练任务的变更，其循环内容可进行调整或变

换。

第五节　心理训练在武术运动中的运用

心理训练是现代科学化训练的重要组成部分之一，已被理论界和训练界所公认。

所谓心理训练，就是有意识地对运动员进行针对性的心理调节，对运动员的心理过程和个性特征施加影响，以期达到培养最佳心理状态，完成训练和比赛任务。心理训练的具体任务包括三个大的方面：

第一：培养本专项所需要的心理品质和心理能力。

第二：克服和排除各种不利于训练和比赛的心理障碍，创造和形成训练、比赛的适宜的心理状态。

第三：加速疲劳恢复和运动技能的形成、发展。

根据比赛和训练的具体情况，心理训练分先期心理训练(即赛前心理训练)和直接心理训练(即比赛心理的调节和控制)。内容包括动机和信心；稳定性和增力情感；意志品质；专项认识能力(注意、记忆、想象、思维、感知觉等)；社会适宜能力；个性品质等诸方面。训练的方法有：集中注意力训练；模拟训练；意动训练；反馈训练(生物反馈、动作反馈)；心理自我调节训练和专项特有的心理训练方法等。心理训练要取得最佳的效果，一是教练员对心理训练所持的态度要积极；二是方法针对性强并且坚持始终。

传统武术在自身的发展过程中，已自觉不自觉地采用了许多心理训练的手段和方法，取得了一定的效果，但是，

由于传统固有观念的束缚，一直未得到整理、深化和提高。特别应该指出的是，在运动心理学发展迅猛的很长一段时间内，未能吸取运动心理学既得的成果，来丰富和完善武术专项自身的心理训练体系。鉴于这种情况，结合武术专项的特点，介绍一些必要的心理训练方法是十分必要的。

一、武术专项一般心理训练

积极性和实效性训练在武术专项一般心理训练中比较重要。积极性和实效性训练就是晓之以理、动之以情、付之以行的一种主动性训练，也可以说是内景的趋向性与外象的能动性统一的一种训练。这种训练能使教练员和运动员双方主观能动性充分发挥，提高训练的度量。

人的心理与运动时学习和掌握各种技术的行动有着紧密的联系，如果教师不能把运动员的注意力有效地引向既定的目标，把教与练统一起来，激发上进心和责任感，就不可能使武术训练在质和量上达到最佳效果。

要使运动员成为训练的主动实践者，从心理上接受教练的训练手段和方法，可从如下方面着手：

1．使运动员看到自己的效果：

青少年都有迫切希望知道自己活动的成绩和效果的欲望和要求。教练员在训练中，如果能及时使学生知道练习的效果，能使正确的动作得到巩固，错误的动作得到纠正，创造良好的情绪状态。这与不知道结果，看不到效果，教练老在屁股后面催着“干、干、干”！相比，其结果是不大一样的。

例如一分钟的前踢腿，一组不计数，不计好坏，每天踢；而另一组计数，记时看质量，并在训练中严格要求，及时提出存在的主要问题和优点，登记各次成绩和次数。两组练习

相同时间后，测验结果就是后一组好。

为什么知道效果，会使训练取得较好的成绩呢？从生理机制上看，指出优点和问题能使有关的神经得到阳性的刺激，而使另外的神经中枢的联系受到阴性的强化，加速分化过程，使兴奋和抑制两过程更加精确，促进正确的暂时联系系统(技能)的形成。从心理上来讲，知道自己的训练效果，特别是看到自己的进步(纵使是某一侧面的某一部分)，能起到振奋精神、活跃情绪的作用，这种良好的心理状态能鼓舞信心和勇气，产生增力的情绪体验，提高有机体克服各种困难的工作能力，久而久之，能改进有机体生理机能，维持良好的情绪状态，取得掌握动作的主动权。

在武术训练中，一般采用如下方法达到使运动员明了效果，了解本人情况的目的：

(1) 各个训练阶段，根据运动员实际订出不同的指标和要求，定期测验对比。订指标要实事求是，既要高，但又是经过努力可以达到的。不同的对象，指标要求要有所不同，但提高的百分比的基数要统一。各阶段要有不同的侧重，突出重点，又要使各阶段的指标和要求联系起来，贯穿整体。

指标范围，根据任务而定。一般有全面身体素质：30米、400米、1500米跑、纵跳、立定跳远、悬垂举腿次数。专项素质：30秒冲拳、30秒踢腿(或前拍)；14次×5次侧手反×30米耐力训练；劈叉(横、纵)、左右原地压腿、朝天蹬、下腰、两手握竿转肩等。专项技术：刀缠头过脑30秒；劈刀30秒(左右)；弓步刺剑——插步云藏剑(重复1分钟)；棍平抡1分钟，舞花1分钟；枪拦、拿、扎1分钟、舞花1分钟。或者根据任务不同在单动、小组合、套路中提出不同的要求和指标等。

(2) 采用评议的方式，使学生从客观反应和第三者了解自己训练的效果和情况。评议可找有经验的武术教练(对以前基础比较了解的人)，或者互相观摩评议，检查主要任务完成的情况，了解效果、明确努力方向。

(3) 用分析的方法和回忆对比的思维活动，比较训练的情况和效果。在一个训练阶段结束时，可以适当根据情况总结分析本阶段训练的情况和收获，比较前后的差异。还可以采用思维训练的方法回忆比较，鉴别分析，有条件还可以用文字记载下来，为下阶段训练提供方向。

(4) 用电视摄影的方法在不同阶段留下主要内容的实况，定期对照比较，使学生明确训练的成效和问题。

总之，运动员在训练中能及时明了自己的训练效果，是使运动员的思维活动与训练任务紧紧相连的重要手段，从生理、心理等各方面都有利于提高运动实效性。

2. 利用一切可能使运动员理解所采取的训练手段、方法的原理：

运动员了解训练内容的内在联系，就能借助再造想象，经过头脑中的加工整理，重视教练提示的技术要求，设想技术的本质，控制训练过程中的状态，这有助于能动地掌握动作。并且能吸取教练的经验，丰富自己的心理活动，创造性地发展前人的运动技能和动作。

(1) 剖析教材和训练内容的内在联系：如为提高旋风脚的质量安排了以下训练内容：① 仆步压腿，② 横叉，③里合腿，④ 里合拍击，⑤ 跳起里合拍击，⑥ 旋风脚，⑦ 以旋风脚为主的小组合，⑧ 旋风脚段的短冲训练等。可以说①——⑥是意在改进旋风脚里合速度、幅度；⑦——⑧是提高在套路中完成合理动作的能力。前者是后者的基础，后者

又是巩固单动技术质量的延伸，两者是有机联系不可分割的。要讲清道理，说明这些内容的内在关系，运动员才会百练不厌。

（2）理解教法步骤和要求的合理性：如武术训练中纠正动作，一般教法过程是先求动作路线的正确，再完善姿势，继求精神、节奏，终求劲力的充实，最后以小组合和套路训练进行全面检验，一环套一环，环环紧相连。每一动作的规格训练过程虽不尽然相同，但先分解再完整，先定步再活步，先单动再组合的规律是不可跨越的。

（3）溯源技术的原理性：如弓步冲拳的技术要领是“蹬腿、拧腰、顺肩、抖臂”，这种要求是以实效性为基础的，即符合力学的顺动、解剖特点和攻防要求。又如散手中的寒鸡步预备式，宜取“手不离肘，肘不离肋，侧身偏对，三尖相照”，这种姿势暴露面积小，发起进攻快，是真打实战的要求。

总之，理解原理和方法，不仅能扩大运动员的知识领域，启发求知欲，激发训练的自觉性，而且能集中运动员的注意力，养成精确估量和分析问题的习惯，为有意识的控制运动情绪和器官机能创造良好的条件。

3．创设情绪体验的情景，造成竞争的局面：

要把已形成的潜在训练需要充分调动起来。在训练中，创设情绪体验的情景，活跃运动员的训练情绪，激发训练的积极性是很重要的。

在武术训练中情绪状态的创设与其他各项目基本相同，诸如训练内容、方法、手段的不断更新和变化；训练环境的改变；形象生动的启发语言；活动性游戏；改换训练项目；测验比赛；了解学习的进步收获等都可以提高学生的学习兴

趣，吸引学生产生向往追求的意向，调动身体各器官尽全力完成训练任务。

造成竞争的局面，首先要把社会和教育向他们提出的要求变成他们内在的需要，产生正确的学习动机，然后在此基础上创造良好的竞争环境和气氛。从全局来讲，要使全队具有比、学、赶、帮的政治空气和道德修养，树立力争上游的志气勇气，使这种志气和勇气在整个训练过程中始终推动和促进技术水平的迅速提高。从一次课来讲，就是要激发和调动潜在身心机能，努力甚至拼全力完成训练任务。前者要象一条红线贯穿整个过程，成为经常起作用的有效动力，后者又能促进和加强已有学习动机和情绪体验的深化，互相促进，互相补充，推动技术水平向高峰迈进。

二、武术运动员比赛心理状态的控制与调节

在武术比赛中，运动员的情绪状态是最敏感的部分，它对比赛具有重要影响。因此，控制和调节比赛时的心理状态成为武术理论研究和实践探索的重要课题。

据现代心理学研究分析，武术运动员在比赛中经常出现的情绪状态有四种：过分激动状态、冷漠状态、盲目自信状态和良好的准备状态。调节和控制主要是针对前三种而言的，而过分激动状态最为突出。调节的常用方法有：

(一)自我暗示放松法：

又叫肌肉放松法，包括面部肌肉和骨骼肌肉紧张度的放松。其机理是通过"套语"自我暗示，使植物性神经系统机能得到改善，进而促进肌肉的放松。这种方法可采取立姿、坐姿或卧式。进行时先调节呼吸，做到细长深匀，再引导意识集中到要放松的肌肉各部(可从头到脚)，然后按照一定的公

式语言进行自我放松暗示，如“我安静下来了！”“我脸部肌肉放松了！手臂肌肉放松了，……全身都放松了！”“我好舒坦！”“我经络都通了！”等等，使自我语言、呼吸、身体三为一体，由语词作导向，达到引神入静、放松身体的目的。这种方法多在赛前采用，对改变赛前的紧张心理和机能的亢进状态具有重要作用。

(二)“取代”和“转移”法：

运动员采用镇静放松的姿势，闭上眼睛，使其最大限度地、准确地在头脑中回忆曾经出现过的有利情况，或者喜爱的客体。如小说、电影等，使意识的指向性脱离比赛的环境，而去憧憬那愉快和美好的东西。也可采用自我说服的办法，用强制和命令自己的提示来约束自己。如：“我要镇静、镇静！”“我完全相信自己！”“我没有什么后顾之忧”等等，自言自语或与同伴、教练交谈均可。

(三)专门练习法：

即做专门的准备活动，或者全力短冲武术套路中有特色的某段，高强度而有节制的冲击体力，对和缓与控制亢进状态有好处。

(四)调节呼吸法：

紧张，动作的频率加快，言语增多，有时甚至手舞足蹈，这时可采取专门呼吸方法解决。即先深呼吸几大口气，然后有意识地专注于一呼一吸，先深快后细缓，进而正常节奏。最后立姿进行调息，可改变情绪状态。

第七章　武术竞赛的组织与裁判

随着武术事业的发展，武术不仅已成为我国体育运动竞赛项目之一，而且成为亚运会的正式竞赛项目。国际间逐步地开展了武术竞赛活动。这就使武术竞赛的组织和裁判更加向正规化、科学化发展。

通过竞赛，可以广泛地交流技艺、检验教学训练成果，促进武术技术水平的提高，增进友谊和相互了解。

第一节　武术竞赛的组织

武术竞赛的组织工作主要是：制定竞赛规程、成立竞赛组织机构、落实各竞赛事宜、组织裁判队伍等。

（一）制定竞赛规程

竞赛规程是整个竞赛工作的依据，对竞赛组织者和参加者的指导性文件。它是在竞赛前由主办单位根据竞赛的目的和任务而制定的。规程的内容要周全，用语要明确，文字要精练，并提前发至各有关单位及人员，要便于理解和执行。

竞赛规程一般包括下列内容：

竞赛的名称、竞赛的主办单位和承办单位，竞赛日期和

地点、参加单位和参加办法，竞赛的性质和办法、竞赛项目、报名与报到，录取名次与奖励办法、裁判员和仲裁委员会的组成。

以上各项，根据实际情况可以有所增减。

（二）成立组织机构

由主办单位和承办单位及参加单位、裁判队伍、仲裁委员会的领导人员组成组织委员会，决定大会的组织方案，领导竞赛工作。

组委会（简称）设主任委员一人，副主任委员若干人，委员若干人。

组委会下设秘书处、竞赛处和仲裁委员会，分工负责行政、竞赛等方面事宜。

秘书处主要负责宣传教育、安排各项活动、经费预算、生活管理、医疗卫生、安全保卫、组织观众、开幕式和闭幕式等；可下设宣传组、总务组、接待组、保卫组、医务室等。

竞赛处主要负责裁判学习、竞赛编排、安排赛前练习、检查准备场地器材、编印秩序册和成绩册等。下设裁判组、编排记录组、场地组等。

（三）组织裁判队伍

1．裁判人员的组成：

裁判人员一般由主办单位确定。

通常设总裁判长一人、副总裁判长一至三人；每裁判组设裁判长一人、裁判员五至七人（含副裁判长、计分员、计时员）；编排记录长一人，编排记录员二至三人；检录长一人、检录员二至三人、报告员一至二人。

全国性比赛总裁判长、副总裁判长和各组裁判长均应由国家级裁判担任，各裁判组不应少于四名国家级的裁判。省

级比赛总裁判长、副总裁判长应由国家级裁判担任，各裁判组不应少于四名一级裁判。基层比赛中应有等级裁判员担任工作，各裁判组不应少于三名。

2．裁判员应具备的条件：

（1）思想作风正派、有良好的职业道德；

（2）熟悉武术规则并掌握裁判方法；

（3）掌握一定的武术技术与基本理论；

（4）身体健康、精力充沛；

（5）能严肃、认真、公正、准确地做好裁判工作。

第二节　武术竞赛的编排

武术竞赛的编排是赛前的一项主要工作，是确保竞赛秩序的主要组成部分。该项工作须提前在竞赛开始以前完成。编排要周密细致，统筹兼备。既要保证运动员在力求相等的条件下发挥技术水平，又要考虑到各裁判组的劳逸结合，在可能的情况下，也应适当考虑观众的要求。

一、编排的一般步骤和方法

1．熟悉竞赛规程。竞赛规程是进行编排的基本依据，要掌握竞赛的日期、日程，竞赛内容、竞赛办法、竞赛组别及有关竞赛规定，以确定编排的基本方案。

2．审查和统计工作。主要是审查各单位的报名单，如发现与规程不符或不清楚的情况，应及时与有关单位联系，及时解决。在审查的基础上，统计各队参加比赛的人数(男、女分别统计)，和个项目参加比赛的人数(男、女分别统计)。编

排运动员号码，通常每队打一个字头。

3．绘制“竞赛日程表”。根据竞赛的实际天数和场数，绘制大型的竞赛日程表，并把各竞赛项目合理地分布到每一个场次和场地中。

竞　赛　日　程　表

×月×日上午		×月×日上午	
第一场地	第二场地	第一场地	第二场地
×月×日晚上		×月×日晚上	
第一场地	第二场地	第一场地	第二场地

4．竞赛分组。主要是对各个竞赛项目参赛的运动员进行分组，通常太极拳类分5－6人一组，其他各项10—15人一组，每一队的运动员最好分布在不同组中。

5．确定每组运动员的出场顺序。通常在组委会人员监督

下由编排组抽签确定。也可以在赛前规定的时间，由各队教练员、运动员临时抽签排定顺序。

6. 将每一组运动员填写到竞赛日程表编排的每场竞赛的场次之中。

7. 进行检查校对工作，如发现不符合编排原则或不合理处，应及时调整。

8. 誊清、付印，编入大会秩序册之中。

二、编排的一般原则

编排原则根据竞赛规程而确定，一般应注意：

1. 每场竞赛时间须大体相同。

2. 每场竞赛中所进行的两个场地竞赛时间大体相同。

3. 同一时间的两个场地宜安排不同项目、不同组别的比赛。

4. 同一项目的比赛应尽量集中在一起比完，若参赛人数多，也应注意安排在第二天同一时间、场地进行，中间不宜间隔，力求在同等条件下进行。

5. 每场比赛对每一运动员来说最好只有一项。若必须有两项，则应考虑有较充裕的间歇时间。

6. 每一项目比赛的第一出场者，力求分散到不同的队中，抽签之前应确定好第一出场者，每队的最多次数力求均等，若是多次应有相应的调整办法。

7. 同一组裁判员最好在每场次中只担任一个场地比赛。若必须兼任二个场地的裁判工作，须充分考虑调动时间，以确保竞赛的按时进行。

以上作为武术竞赛编排的基本方法和一般原则。各种不同性质、规模的比赛，可根据需要灵活掌握，以确保比赛的

顺利进行为基准。

第三节　武术竞赛的裁判实施

武术竞赛中的裁判工作主要由总裁判长、裁判长、裁判员具体实施。

总裁判长主要负责全局性的工作，组织和指导各裁判组正确地执行规则，完成竞赛任务。在赛前，主要应掌握各组裁判的配备情况；组织裁判员学习规程与规则；组织观摩赛前练习；向教练员、运动员阐述本赛会的有关规定和要求；解释规则中不详尽的条文。在比赛期间，要把握整个比赛的进程，指导竞赛中各环节的有机配合，对某一环节出现的问题要及时处理，确保比赛的正常进行；随时掌握各裁判组的评分情况和工作效率，及时加以协调；听取教练员、运动员的意见，改进不当的工作，处理在评分方面产生的问题；对运动员中发生的不当行为和裁判员中发生的严重错误，要及时处理，并上报组委会。在竞赛结束阶段，着重抓好名次的审核工作及裁判组的收尾和总结工作。

裁判长在赛前主要是结合本组的任务进行学习和研究，了解本组项目各队的技术状况和技术动向，抓好赛前的各项准备工作。在竞赛中，指挥好全组的上、下场和临场工作；把握评分方向和尺度，组织全组进行分析总结；临场发生意外情况，依据规则果断处理，若不能解决，及时请示总裁判长，依据规则行使裁判长的扣分权和调整权；向运动员和观众宣布最后的得分。竞赛结束，应抓好收尾工作和裁判员鉴定工作。

裁判员在赛前须认真学习规程和规则，对本职范围内不明确的问题，应及时提出来以求解决；认真观察赛前练习，对运动员的技术状况做到心中有数；做好各项准备工作，熟悉进退场和示分仪器。在比赛中要集中注意力，认真观察运动员的演练全过程，适当做些简单记录；依据规则进行准确合理的扣分，判定运动员的应得分；准时无误地示分。比赛结束，应交回用具，作好自我鉴定。

计时员须在赛前检查计时器的性能，并能熟练使用。在竞赛中，运动员上场前要注意是否已回表；上场后须集中注意力抓准起势的开始时间，准时揿表。根据规则规定，运动员身体的任何部位开始动作即为开始，但有些运动员在开始前临时移动起势位置，或起势前换手持器械，或先器械落下触及地面后再开始，均不属演练开始。如已揿表，判断后立即回表，重新准备开始。结束时，须在运动员并步立正时停表。对收势中出现的有意拖延时间等违例情况，应由裁判长酌情判定。停表后，不可立即回表，须向裁判长报告演练时间，及是否违反时间规定，由裁判长核准判定。待宣布最后得分后，方可回表。

计分员，在临场实施中须迅速无误地在单项成绩记录表中记下各裁判员的评分，并按规则规定进行快速准确地计算(除去一个最高分和一个最低分，取有效分的均值为运动员应得分)，减去裁判长的扣分或调整分，为最后得分。对演练时间和裁判长的扣分原因应在记录备注栏中注明。每场比赛结束后。立即全部复核一遍，交裁判长签名后交总记录组。

检录长、检录员，首先应熟悉每场比赛进行的项目和组别，掌握各项目的器械和服装规定，准备好检查器材。竞赛前须提前到场，在检录长的统一指挥下，按场地、场次分工

负责，确保竞赛秩序的正常进行。点名可分三次，临上场前仍未报到者，应予以取消资格。三次点名后，带领运动员有秩序地进场，将成绩记录单交裁判长(或由运动员递交)。竞赛中须随时掌握比赛进程，既不应过早地把下一组运动员带进场内，也不应延误时间使比赛中断。

第四节　裁判评分方法

武术裁判评分由裁判员依据规则，对运动员临场发挥的技术水平进行评分。它以 10 分为满分，采用减分制的方法。

根据竞赛规则，评分可概括为四个方面的内容：① 对动作规格的评分；② 对劲力、协调的评分；③ 对精神、节奏、内容、结构、风格、布局的评分；④ 对其他错误的扣分。其中①、④两项是对技术动作中出现的错误、失误和违例进行具体性扣分，即每出现一次即扣一次；②、③两项是在整套演练中表现的功力、技巧上的不足的扣分，采用综合比较的方法。两种基本方法，四个内容，在进行评判时要全面顾及、相辅相成，忽视任何一种或一个内容，都是片面的、不合理的。

一、对动作规格的评分

是对整套比赛中的每一个技术动作完成质量的评定。

一个完整的技术，通常由"型"和"法"组成。"型"主要指各种手型、步型，"法"则指各种手法、腿法、步法、身法、

眼法以及器械方法。

在运动员演练中，对动作完成姿势主要看其手型、步型和身法；对动作运转过程主要看其方法是否正确，如路线清楚，走势完整，着力点正确等。武术中俗称“动圆定方”，凡不符合规格要求，均应按错误程度扣分。

一个动作中出现多种错误，最多扣分不超过0.3分。手型中习惯性错误多次出现，根据规则精神，可一次扣除。

对动作规格的扣分，要求边看边记，具体实扣。为适应快速多变的临场比赛，可争先设计一些简便的符号，便于眼观手记，把握每一瞬间、准确而无疏漏。

二、对劲力、协调的评分

是对运动员在比赛中整套技术表现的功力的评分。也就是说运动员劲力如何，协调如何，往往可以判断该运动员功力的深浅。

劲力——指技术动作中力的表现能力。如用力是否顺达，发力是否完整，刚柔是否得当。定势时也有劲的要求，如长拳中要内含劲道，动作散软是劲力不佳的表现。

协调——指运动中身体各部位相互间的配合以及身体各部位与器械方法的配合。如上下要相合，手眼要相随，身与步、身与手配合要巧妙自如等。通常，运动中身法的体现是评判协调功力的一个重要标志。

对劲力、协调的评分，不仅要看在每一动作中的表现，更重要的是纵观全局，对该运动员表现的劲力、协调方面的功力水平进行整体性评判，确定其属于哪一个技术档次，与相同档次的运动员进行比较，作相应的扣分。

对劲力、协调的评分，应将两个方面综合起来进行，不要分割开来。两者在技术上是密切联系的，不协调的动作，一般劲力表达也不会顺达完整。

该类动作的评分与动作规格的具象实扣不同，要求纵观全局、综合判断、整体比较、按档次扣分。

三、对精神、节奏、内容、风格、结构、布局的评分

该类的评分，主要是对运动员在比赛中整套技术的演练技巧和编排技巧的评判。

精神——指内在心态活动的表现。如要求精神饱满、意识集中、具有攻防意向、富有气势。通常，面部神态和目光是表现精神的一个重要"窗口"。

节奏——指整套动作的时间变化，对动与静、快与慢的处理技巧。通常，长拳节奏鲜明多变，南拳明快铿锵，太极拳柔缓均匀。但都应有韵律，平淡无味和杂乱无章的节奏处理是不当的。

内容——主要指整套技术内容是否充实、丰富和全面。还要看是否属于武术动作。对不当的非武术动作应酌情扣分。

风格——指整套技术演练的风貌和格调。评判中，首先要看对武术基本风格体现如何；其次看是否符合该项目的基本技术风格；还要看整套风格是否和谐一致，具有个性特征。生搬硬套和拼杂的技术，应在风格中酌情扣分。对外来技术的合理吸收和融化是允许的，与前者是有质的区别。

结构——指整套动作的组接与编排。如结构是否合理、紧凑，衔接是否顺畅巧妙，起伏转折的贯穿变化如何等。

布局——指整套动作的空间变化。如场地的运用是否合理、均衡，布局是否充实而富有变化。局限、偏重、呆板的布局应酌情扣分。

以上六个方面，不同的拳种项目有不同的特点和规律，评判中应注意各自的要求。

该类内容的评分方法与劲力、协调的评分方法基本一致，采用纵观全局、综合判断、整体比较、按档次评分。

对综合比较的评分方法，在观察中也可以在评分表中作适当的记忆符号，作为最后扣分的参考。由于尺度比较抽象，裁判员须不断地积累经验，抓住整体性表现出的功力和技巧两个主要环节，提高鉴别能力。为便于把握尺度，还可与技术规格的评分一起权衡一下，如发现技术与成绩有不合理时，应调整二、三两栏的整体性扣分。如两名运动员，一名技术规格评分扣0.4分，二、三两栏整体性评分扣0.5分，另一名运动员规格评分扣0.5分，而整体性评分扣0.4分，此时，应将两名运动员全面对比一下，确有区别，应调整整体性评分扣分值。若确为各有所长，也可判为扣分相等。

比赛中某一项目若不能在一个场次内比完，须牢记该场比赛中好、中、差三个档次的技术表现和得分情况，做为下一场次评分的参考依据。避免评分尺度上的前紧后松，或前松后紧。

四、其他错误的扣分

其他错误的扣分，是指在比赛中出现的技术性失误或技术违例。如中途退场，遗忘，器械服装影响动作，器械变形、折断或掉地，出界，失去平衡，起、收势不符合规定，动作组别不合规定，助跑不符合规定，时间不足或超出规定，等

等。

该栏目的扣分在10分中不占分值，根据规则，出现上述情况，则按情节程度扣分。裁判长和裁判员应熟记各项条款和扣分标准，准确判断，及时记录，合理扣分。

同时发生两种以上其他错误，应累计扣分。

从10分中减去以上四个栏目的扣分，即为裁判员对该运动员的评分。在评分中还应注意各栏目之间的区别，避免重复扣分，尤其应注意技术规格错误扣分与整体性技术错误扣分，不能重复。如力点不准确应在技术动作规格中扣，而整套中劲力不足，或动作僵硬，则应在整体性技术错误的第二栏目中扣分。两者不可混为一谈，更不能重复扣分。

附：武术竞赛常用表格

武术竞赛常用表

武术比赛报告单

单位：

年　月　日

序号	姓名	出生年月	性别	组别	竞赛项目						备注
					长拳	刀术	棍术			对练	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
1											
2											
3											
4											
5											
6											

领队________　　　　教练________

注：对练项目的陪练请在备注栏注明。

自选套路主要动作登记表

项目＿＿＿＿＿＿　　组别＿＿＿＿＿＿

单位＿＿＿＿＿＿　姓名＿＿＿＿＿＿　性别＿＿＿＿

趟路	拳法或器械主要方法	类别	腿法	跳跃	平衡	备注

说明：（一）各栏内只填写规则中规定的方法和动作组别；

（二）每趟路之间划一横线；

（三）持久平衡应说明。

教练＿＿＿＿　　填表人＿＿＿＿　　年　月　日

各队参加人数统计表

编号	单位	运动员			教练员			领队			合计	备注
		男	女	小计	男	女	小计	男	女	小计		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
总计												

比赛项目统计表

组别	项目 \ 单位 项次									合计	备注
男子组	长拳										
	太极拳										
	南拳										
	刀术										
	剑术										
	枪术										
	棍术										
小计											
女子组	长拳										
	太极拳										
	南拳										
	刀术										
	剑术										
	枪术										
	棍术										
小计											
总计											

单项竞赛成绩记录

第　　组　　　　　　　　　　　　年　月　日

单位	裁判评分 / 姓名	一	二	三	四	五	应得分	裁判长扣分	最后得分	备注

竞赛成绩总记录表

（男/女 子组）

年　月　日

单位	项目 成绩 姓名							个人总分	备注

记录长________　　　　记录员________

单项录取名次成绩表

项　目							备　注
名　次	一	二	三	四	五	六	
姓　名							
单　位							
成　绩							

总裁判________　　　　记录长________

全能录取名次成绩表

名次	姓　名	单　位	成　绩	备　注
一				
二				
三				
四				
五				
六				

总裁判________　　　　记录长________

团体录取名次成绩表

名　次	单　位	成　绩	备　注
一			
二			
三			
四			
五			
六			

总裁判________　　　　记录长________

第八章　基本功、基本动作及组合

基本功和基本动作一般包括肩、臂、腰、腿、手、步，以及跳跃、平衡等练习。在练习过程中可穿插一些徒手动作的连接组合练习。

广大武术爱好者在长期的练习实践中积累了很多行之有效的训练手段，逐步形成了一整套由浅入深，完整而系统的基本功和基本动作。

通过基本功和基本动作的练习，可使身体各部位得到较全面的训练，并能较快地发展武术运动的专项身体素质，为学习拳术和器械套路，为提高技术水平打下良好的基础。

经常进行基本功和基本动作练习，能增强各个关节、韧带的柔韧性和灵活性，提高肌肉的控制能力和必要的弹性。通过原地和腾空的各种旋转动作的练习，能提高前庭分析器的机能，这对提高动作质量和防止、减少练习中的伤害事故都能起到重要作用。

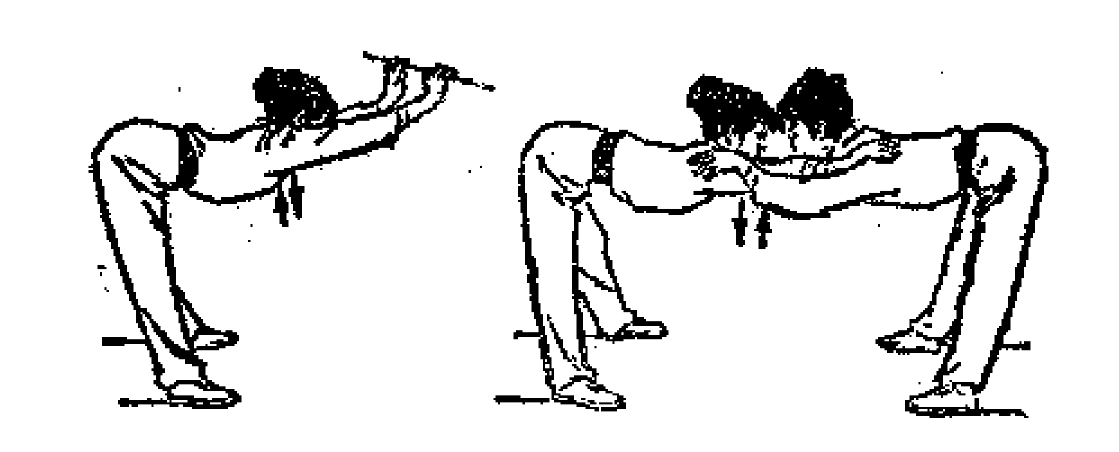
第一节　肩臂练习

肩臂练习主要是增进肩关节韧带的柔韧性，加大肩关节的活动范围，发展臂部力量，提高上肢运动的敏捷、松长、转环等能力，为学习和掌握各种拳、掌等手法提供必要的专项素质。主要练习方法有：压肩、绕环、抡臂等。

一、压肩

预备姿势：面对肋木（或一定高度的物体）站立，距离一大步，两脚左右分开，与肩同宽或稍宽。

动作说明：两手抓握肋木，上体前俯（挺胸、塌腰、收髋）并做下振压肩动作（图八-A 1）。利用肋木压肩时，也可由另一人骑坐在练习者背上，随着练习人的下振动作，有节奏地给以助力。也可以两人对面站立，互相扶按肩部，做体前屈的振动压肩动作（图八-A 2）。



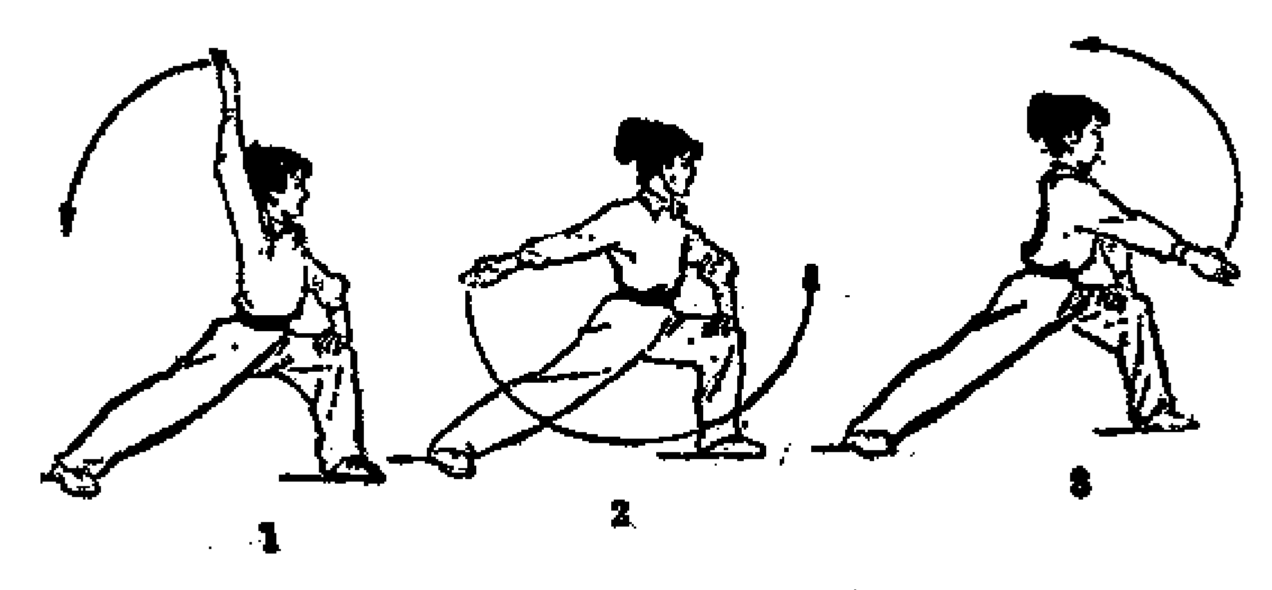
图八-A 1　　图八-A 2

要求与要点：两臂、两腿要伸直，振幅应逐步加大，压点集中于肩部。增加助力时应由小到大。

二、单臂绕环

预备姿势：成左弓步站立，左手按于左膝上(也可两脚开立，左手叉腰)，右臂垂于体侧。

动作说明：右臂由上向后、向下、向前绕环，为向后绕环(图八-A 3之1、2、3)。右臂由上向前、向下、向后绕环，为向前绕环。练习时，左右臂交替进行。做左臂绕环时，换右弓步站立。



图八-A 3

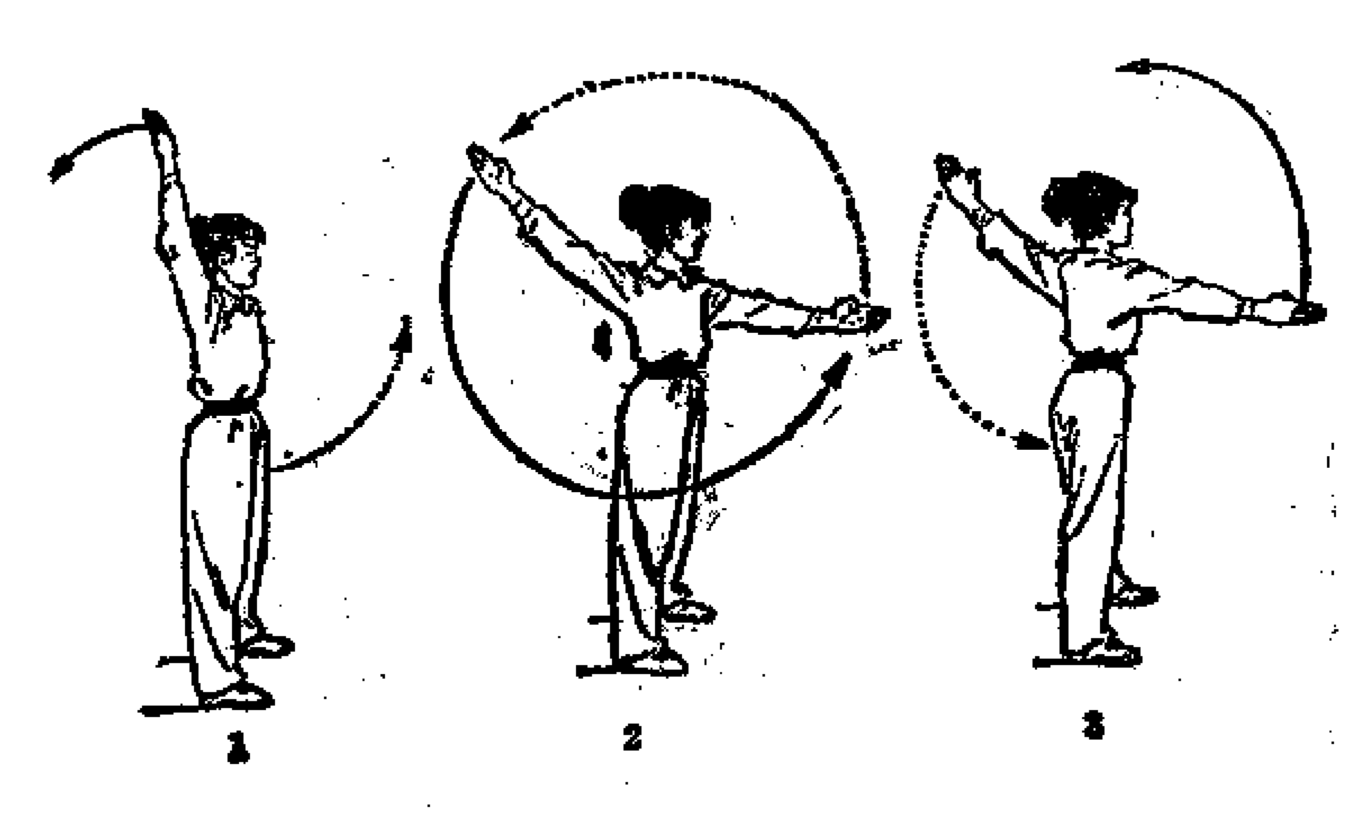
要求与要点：臂伸直，肩放松，划立圆，逐渐加速。

注：绕环的方向以动作开始时的位置为准，如开始时臂向后运动即为向后绕环，开始时臂向前运动即为向前绕环。

三、双臂绕环

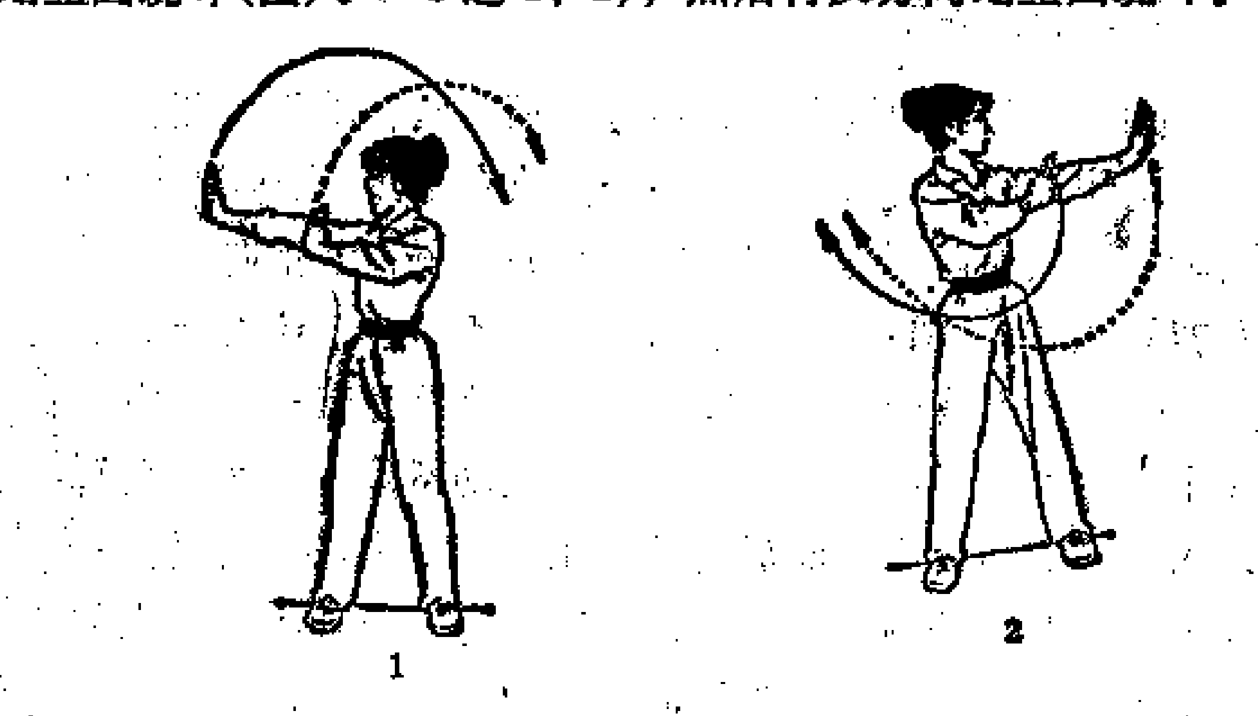
预备姿势：两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧。

(一) 前后绕环：左右两臂依次作绕环。左臂由下向前、向上、向后做向前绕环；右臂由上向后、向下、向前做向后绕环。然后再做反方向的绕环(图八-A 4之1、2、3)。



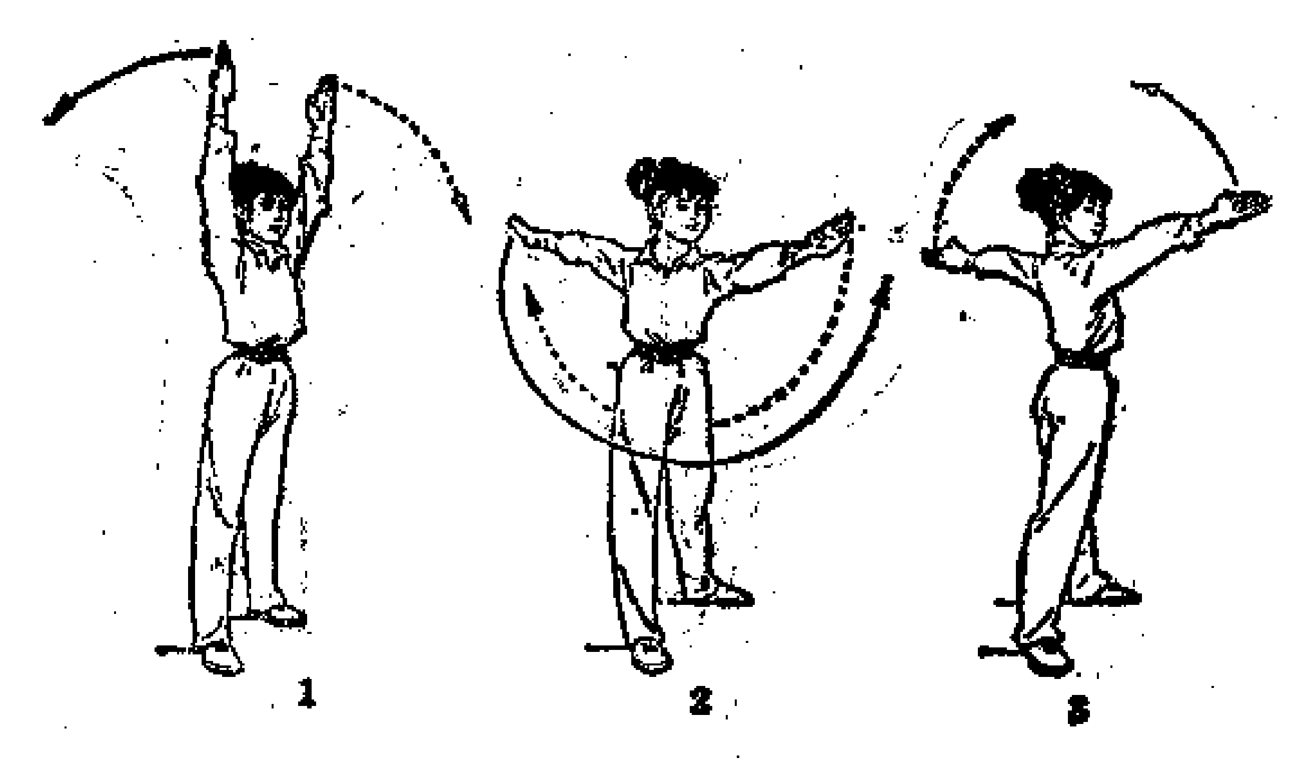
图八-A 4

（二）左右绕环：左右两臂同时向右、向上、向左、向下划立圆绕环(图八-A 5 之 1、2)，然后再反方向划立圆绕环。



图八-A 5

（三）交叉绕环：两臂直臂上举，左臂向前、向下、向后，右臂向后、向下、向前，同时于身侧划立圆绕环(图八-A 6



图八-A 6

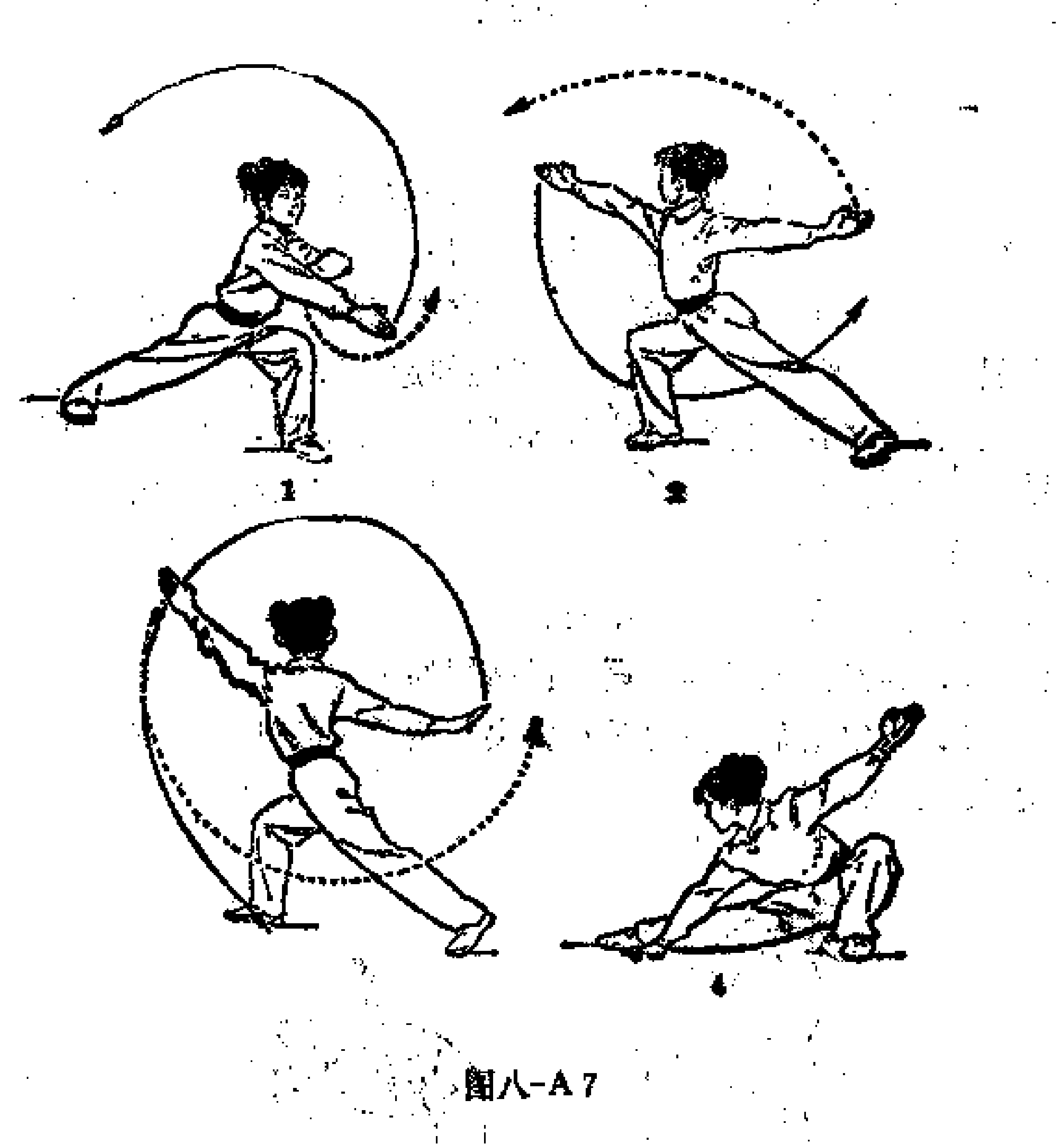
之1、2、3)。练习时可左右交替进行。

四、仆步抡拍

预备姿势：两脚开立，略宽于肩，两臂垂于体侧。

动作说明：左脚向左迈出一步成左弓步，上体随之左转，同时右臂向左前下方伸出，左掌手心向里，掌指向下，插于右臂肘关节处(图八-A 7之1)。上动不停，上体右转成右弓步，同时右臂直臂由左、向上、向右抡臂划弧至右上方，左掌下落至左下方(图八-A 7之2)。上动不停，上体右后转，同时右臂直臂向下、向后抡臂划弧至后下方，左臂直臂向上、向前抡臂划弧至前上方(图八-A 7之3)。上动不停 上体左转成右仆步，同时右臂直臂向上、向右、向下抡臂划弧至右腿内侧拍地；左臂向下、向左抡臂划弧停于左上方(图八-A 7之4)。练习时，左右交替进行。

右仆步抡臂动作，称右仆步抡拍；左仆步抡臂动作，称



图八-A 7

左仆步抡拍。

要求与要点：向上抡臂时要贴近耳；向下抡臂时要贴近腿。右仆步抡拍时，眼随右手；左仆步抡拍时，眼随左手。

第二节　腿部练习

主要发展腿部的柔韧性、灵活性和力量等素质。练习方

法有：压腿、搬腿、劈腿和踢腿等。

一、压腿

主要是拉长腿部的肌肉和韧带、加大髋关节的活动范围。压腿的方法有正压、侧压和后压三种。

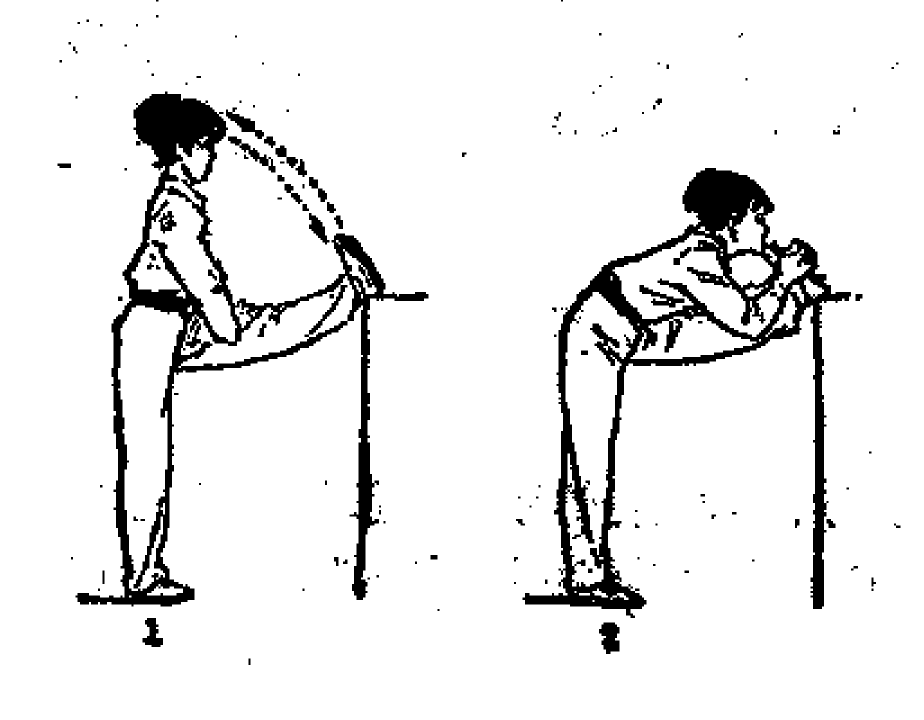
（一）正压腿：面对肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿提起，脚跟放在肋木上，脚尖勾起，踝关节屈紧，两手扶按膝上。两腿伸直，立腰，收髋，上体前屈，并向前、向下做压振动作(图八-A 8 之 1)。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：

1．直体向前、向下压振。

2．逐渐加大振幅，逐步提高腿的柔韧性。

3．先以前额、鼻尖触及脚尖，然后过渡到下颏触及脚尖(图八-A 8 之 2)。



图八-A 8

练习步骤：

1．集体压腿时，可在统一口令下有节拍地进行。压至

有疼痛感觉时可停住不动，进行耗腿练习。压腿与耗腿可交替进行。

2．压腿前应先做下肢屈伸、摆动等动作，把肌肉和关节活动开。压腿后可把被压的腿屈膝抱在胸前，然后松开做“控腿”练习，以提高腿部控制能力。

3．压腿后可做踢腿、摆腿动作。压腿、搬腿、控腿、踢腿和摆腿可交替进行，如“摆—压—踢”或“压—搬—控—踢”。

易犯错误和纠正方法：

1．两腿不直。

纠正方法：首先使初学者明确压腿的意义和作用，认识腿痛是压腿的必经过程。在做压振动作前，先察看身体姿势是否符合要求。抓住收胯、正髋两个环节。也可用手下压膝部。

2．上体不正(即收不住髋)。

纠正方法：先做低压腿，被压腿异侧的肩、胸部前俯，双手抱住脚掌。

（二）侧压腿：侧对肋木或一定高度的物体，右腿支撑，脚尖稍外撇。左腿举起，脚跟搁在肋木上，脚尖勾起，踝关节紧屈。右臂屈肘上举，左掌附于右胸前。两腿伸直，立腰、开髋，上体向左侧压振(图八-A 9 之 1)。练习时，左右交替进行。

要求与要点：

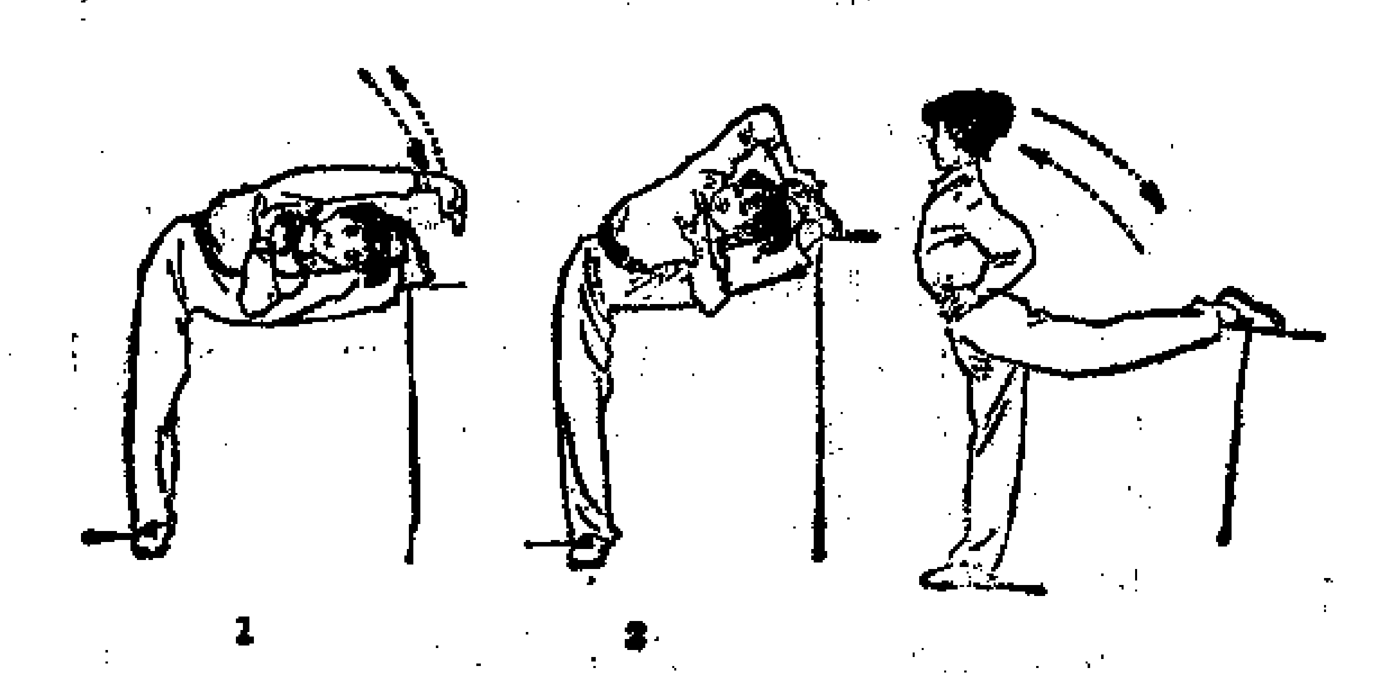
1．同正压腿的第 1、2 点。

2．逐步过渡到上体侧卧在被压腿上(图八-A 9 之 2)。

练习步骤：均与正压腿同。

易犯错误和纠正方法：

1．两腿不直。



1　　　2

图八-A 9　　　图八-A 10

纠正方法与正压腿同。

2．上体前侧屈(即处于正、侧压腿之间)。

纠正方法：支撑脚脚尖外展，被压腿尽量向前送髋，向里掖肩，右臂上举并向头后伸展。

（三）后压腿：背对肋木或一定高度的物体，并步站立，两手叉腰或扶一定高度的物体。右腿支撑，左腿举起，脚背搁在肋木上，脚面绷直，上体后屈并做压振动作（图八-A 10）。练习时，左右交替进行。

要求与要点：两腿挺膝，支撑腿全脚着地，脚趾抓地，挺胸、展髋、腰后屈。

练习步骤：与正压腿同。

易犯错误和纠正方法：

两腿不直。

纠正方法：同伴用手顶其被压腿膝部，另一手下压腰、髋，帮助他把腿挺直。

（四）仆步压腿：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚



1　　2

图八-A 11

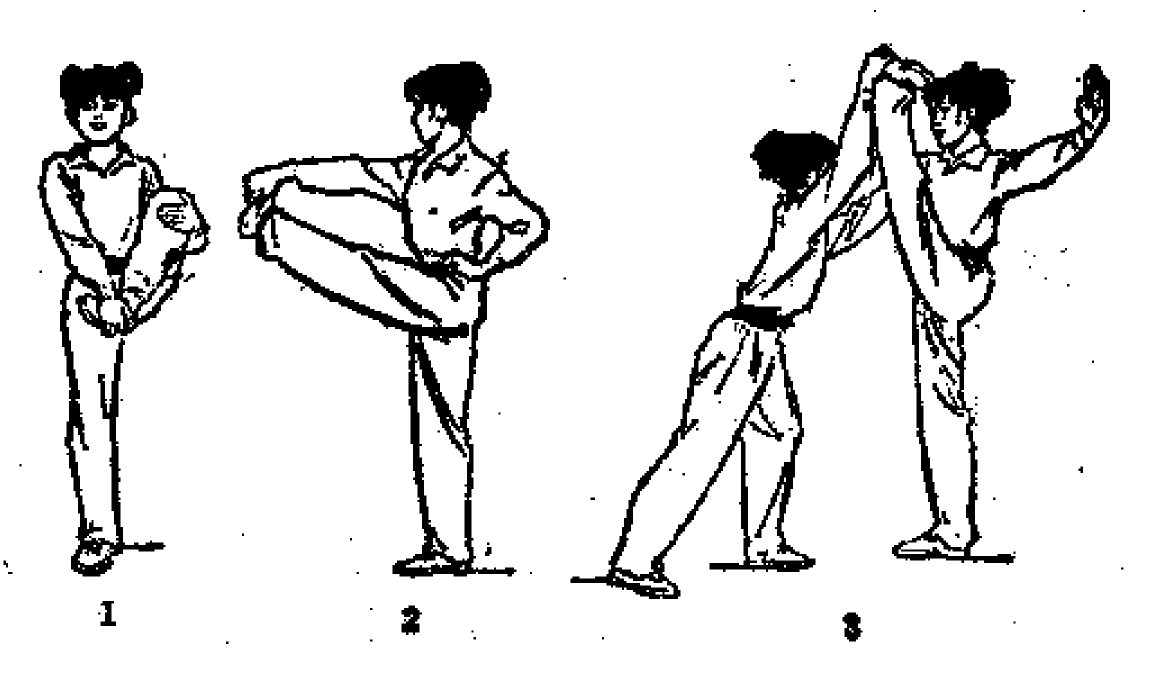
着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣。然后两手分别抓握两脚外侧，成左仆步(图八-A 11之1)。接着右脚蹬地，右腿伸膝，重心左移，左膝弯屈，转成右仆步(图八-A 11之2)。练习时，左右仆步可交替进行。

要求与要点：挺胸、塌腰，左右移动不要过快。沉髋，使臀部尽量贴近地面移动。

二、搬腿

主要是增进腿部的柔韧性，加大髋关节的活动幅度，提高腿部上举力量。搬腿的方法有正搬、侧搬、后搬三种。

（一）正搬腿：左腿屈膝提起，右手握住左脚，左手抱膝



1　　2　　3

图八-A 12

（图八-A 12之1）。然后，左腿向前上方举起，挺膝，脚外侧朝前（图八—A 12之2）。也可由同伴托住脚跟上搬（图八-A 12之3）。练习时，左右交替进行。

要求与要点：挺胸、塌腰、收髋。

练习步骤、易犯错误和纠正方法与正压腿同。

（二）侧搬腿：右腿屈膝提起，右手经小腿内侧向下托住脚跟。然后将右腿向右上方搬起，左臂上举亮掌（图八-A 13之1。也可由同伴托住脚跟向侧搬腿（图八-A 13之2）。



图八-A 13　　图八-A 14

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与侧压腿同。

（三）后搬腿：手扶肋木或一定高度的物体，并步站立。左腿支撑，由同伴托起右腿从身后向上举，挺膝，脚尖绷直，上体略前俯。当同伴向后上方振腿时，上体后仰（图八-A 14）。也可由同伴用肩扛大腿做后搬动作。练习时，左右交替进行。

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与后压腿同。

三、劈腿

主要是加大髋关节的活动幅度，增进腿部的柔韧性。劈腿练习可结合压腿和搬腿进行。劈腿的方法有竖叉、横叉两种。

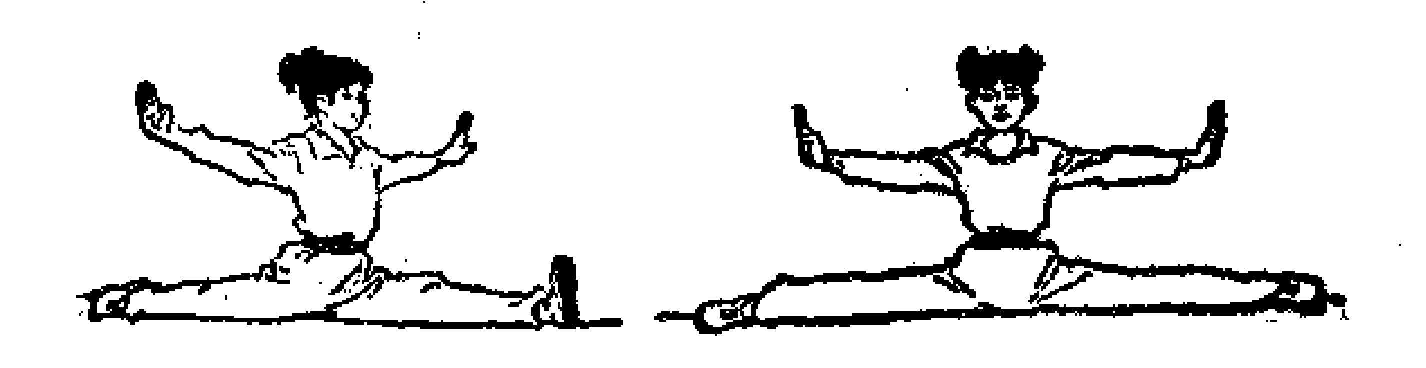
（一）竖叉：两手左右扶地或两臂侧平举，两腿前后分开成直线。左腿后侧着地，脚尖勾起；右腿的内侧或前侧着地（图八-A 15）。

要求与要点：挺胸、立腰、沉髋、挺膝。

练习步骤：

1．劈叉前应先做压腿、摆腿和踢腿等练习。如柔韧性较差，可多做前后分腿的压振动作，或用手扶肋木做逐步向下劈腿的动作。

2．柔韧性较好的，可做手不扶地的向下劈腿动作；也可在劈叉时，上体做前俯或后仰的动作。



图八-A 15　　图-八A 16

（二）横叉：两手在体前扶地，两腿左右分开成直线，脚内侧着地（图八-A 16）。

要求与要点、练习步骤与竖叉同。

四、踢腿

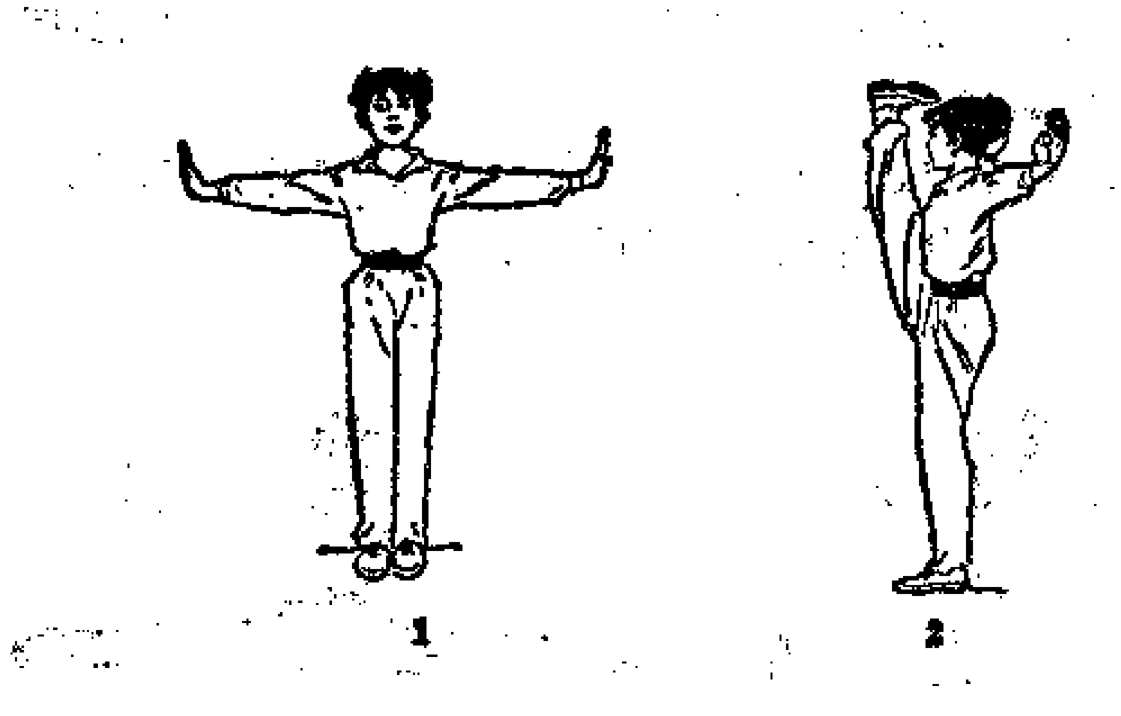
踢腿是腿部练习中的重要内容，也是表现基本功训练的主要方面之一。可以较集中的反映出腿部的柔韧、灵敏和控制力量的训练水平。踢腿的方法有：直摆性、屈伸性腿法。

（一）直摆性腿法：

正踢腿

预备姿势：两脚并立，两手立掌或握拳，两臂侧平举（图八-A 17之1）。

动作说明：左脚向前上半步，左腿支撑，右脚脚尖勾起向前额处猛踢。两眼向前平视（图八-A 17之2）。练习时左右交替进行。



图八-A 17

要求与要点：挺胸、直腰，踢腿时，脚尖勾起绷落或勾起勾落。收髋猛收腹，踢腿过腰后加速，要有寸劲。

练习步骤：

1．可先练压腿和摆腿，然后再练踢腿。

2．可先踢低腿，适当放慢速度，然后过渡到按照规格要求完成练习。

3．可手扶器械，原地踢一条腿，然后再踢另一条腿。

4．左右交替的行进间踢腿。

易犯错误和纠正方法：

1．俯身弯腿。

纠正方法：收下颚头上顶，强调直腰，两臂外撑以固定胸廓。另外可先踢低腿，并适当放慢速度。

2．拔腿或送髋。

纠正方法：上步可小一些，上踢时支撑腿挺膝，脚趾抓地。也可先踢低腿。

3．踢腿速度缓慢无力。

纠正方法：可用手扶器械，一腿连续按口令要求的速度踢，然后左右交替做。

斜踢腿

预备姿势：与正踢腿同。

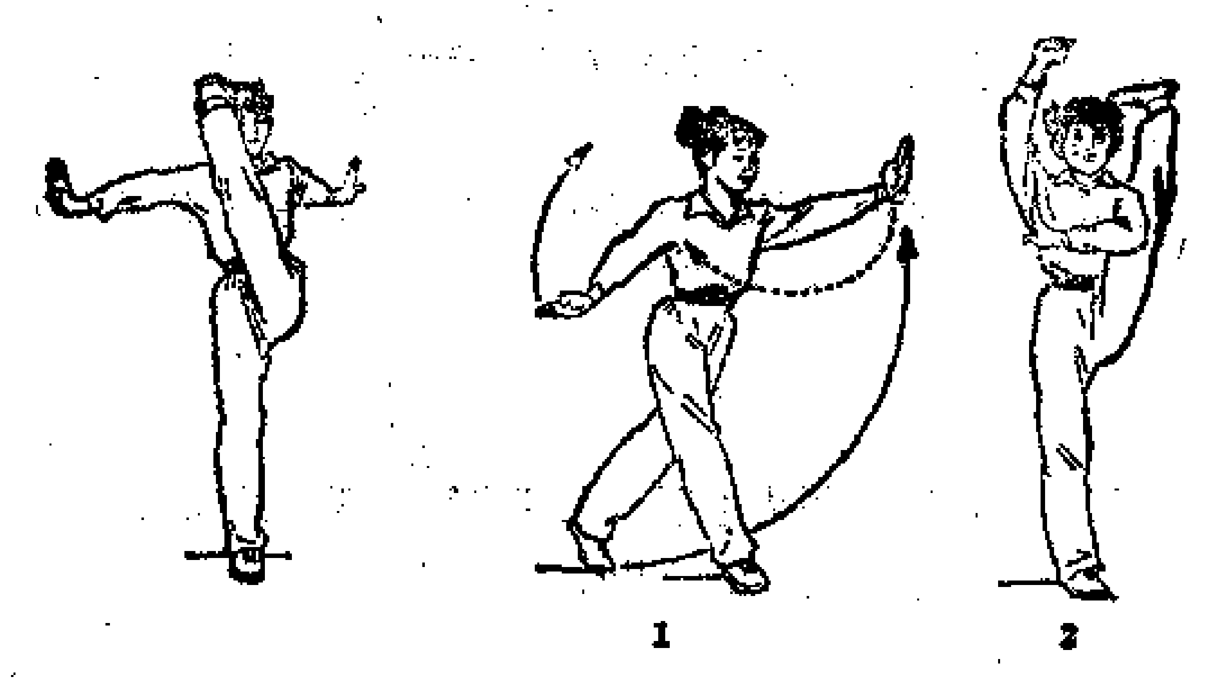
动作说明：右脚向前半步，右腿支撑，左脚勾紧脚尖向异侧耳际猛踢。两眼向前平视（图八-A 18）。练习时左右腿交替进行。

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与正踢腿同。

侧踢腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向前上半步，脚尖外展，左脚脚跟稍提起，身体略右转，左臂前伸，右臂后举（图八-A 19之1）。随即，左脚脚尖勾紧向左耳侧踢起，同时右臂屈肘上举亮



图八-A 18　　　　图八-A 19

掌，左臂屈肘立掌于右肩前或垂于裆前。眼向前平视（图八-A 19之2）。踢左腿为左侧踢；踢右腿为右侧踢。

要求与要点：挺胸、直腰、开髋、侧身、猛收腹。

练习步骤：与正踢腿同。

易犯错误和纠正方法：

1．参看正踢腿第1、3点。

2．侧身不够。

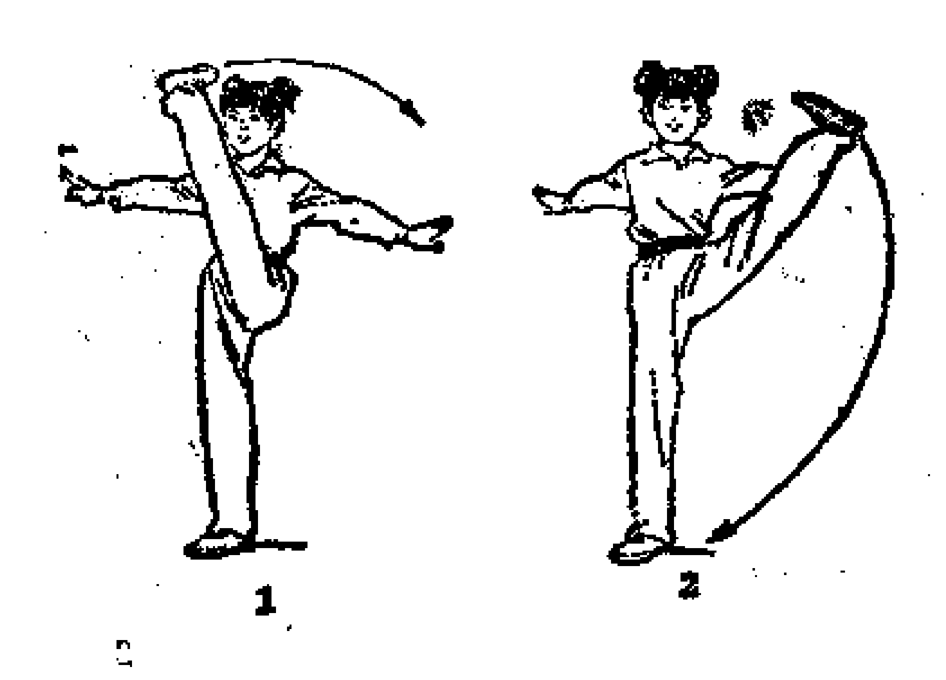
纠正方法：支撑腿外展，上体正直，强调摆动腿向耳侧踢。

外摆腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向右前方上半步，左脚尖勾紧，向右侧上方踢起，经面前向左侧上方摆动，直腿落在右腿旁。眼向前平视。左掌可在左侧上方击响，也可不做击响（图八-A 20之1、2）。练习时左右交替进行。

要求与要点：挺胸、塌腰、松髋、展髋。外摆幅度要大，



图八-A 20

成扇形。

练习步骤：

1．先压腿、踢腿，然后再做外摆腿。

2．原地连续摆一条腿，可按口令要求的速度摆，然后换腿练习。

3．行进间摆腿，左右交替。

易犯错误和纠正方法：

1．同正踢腿的第2、3点。

2．外摆幅度不够。

纠正方法：可做抱膝外展髋等练习，以提高髋关节的灵活性，也可先踢低腿。强调加大外摆的幅度。

里合腿

预备姿势：与正踢腿同。

动作说明：右脚向右前方上半步，左脚脚尖勾起里扣并向左上方踢起，经面前向右侧上方直腿摆动，落于右脚外侧。右手掌可在右侧上方迎击左脚掌（击响），也可不做击



1



2

图八-A 21

响动作。眼向前平视（图八-A 21之1、2）。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：挺胸、直腰、松髋、合髋。里合幅度要大并成扇形。

练习步骤：与外摆腿同。

易犯错误和纠正方法：

同正踢腿的第2、3点。

纠正方法：可先踢低腿，强调加大幅度；也可使里合腿越过适当高度的障碍物（如椅子），让其体会先踢起后里合的动作要领。

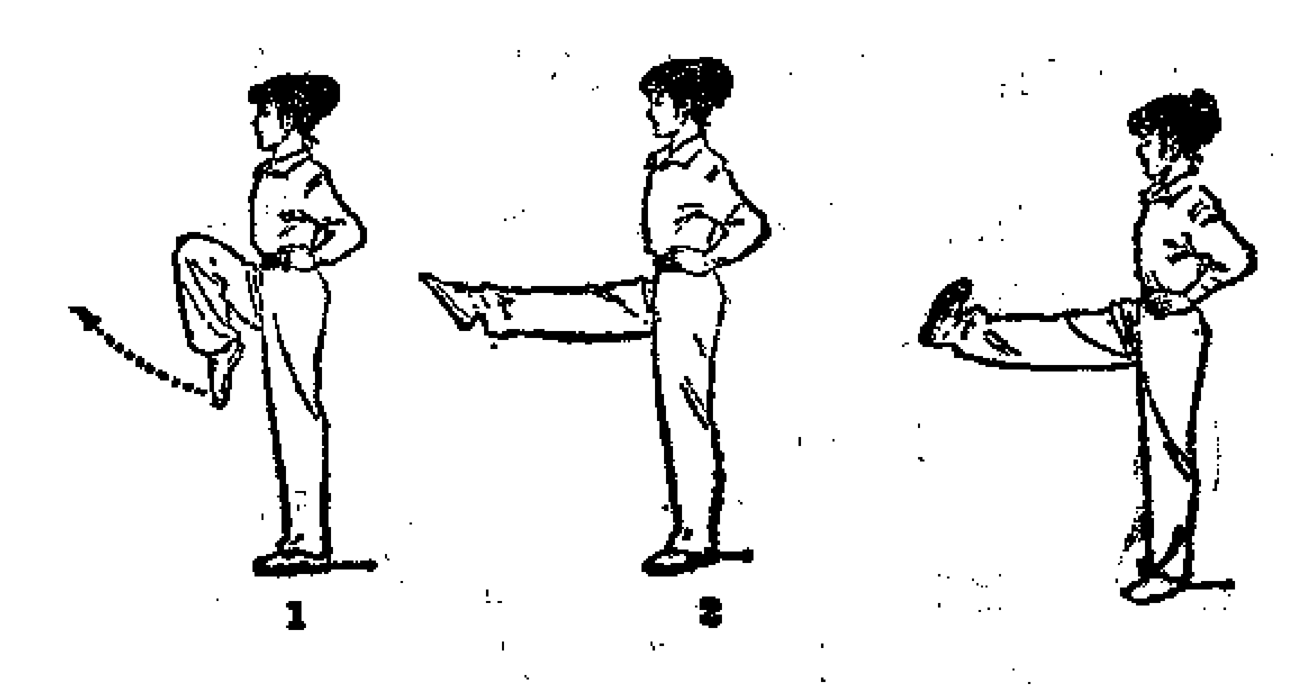
（二）屈伸性腿法：

弹腿

预备姿势：两腿并立，两手叉腰。

动作说明：

右腿屈膝提起，大腿与腰平，右脚绷直（图八-A 22之1）。提膝接近水平时，要迅速猛力挺膝，向前平踢（弹击），



图八-A 22　　　　　　图八-A 23

力达脚尖。大腿与小腿成一直线，高与腰平，左腿伸直或微屈支撑。两眼平视（图八-A 22之2）。

要求与要点：挺胸，直腰，脚面绷直，收髋。弹击要有寸劲（即爆发力）。

练习步骤：

1．可先弹低腿，即弹击对方小腿胫骨部位，然后增加高度。

2．结合手法练，如弹腿冲拳、推掌等。左右可交替练习。

3．做行进间的弹腿冲拳或弹腿推掌动作。

易犯错误和纠正方法：

1．屈伸不明显，类似踢摆动作。

纠正方法：强调收髋，屈膝后再弹出。

2．力点不明显。

纠正方法：强调猛挺膝，绷脚尖。

蹬腿

预备姿势：与弹腿同。

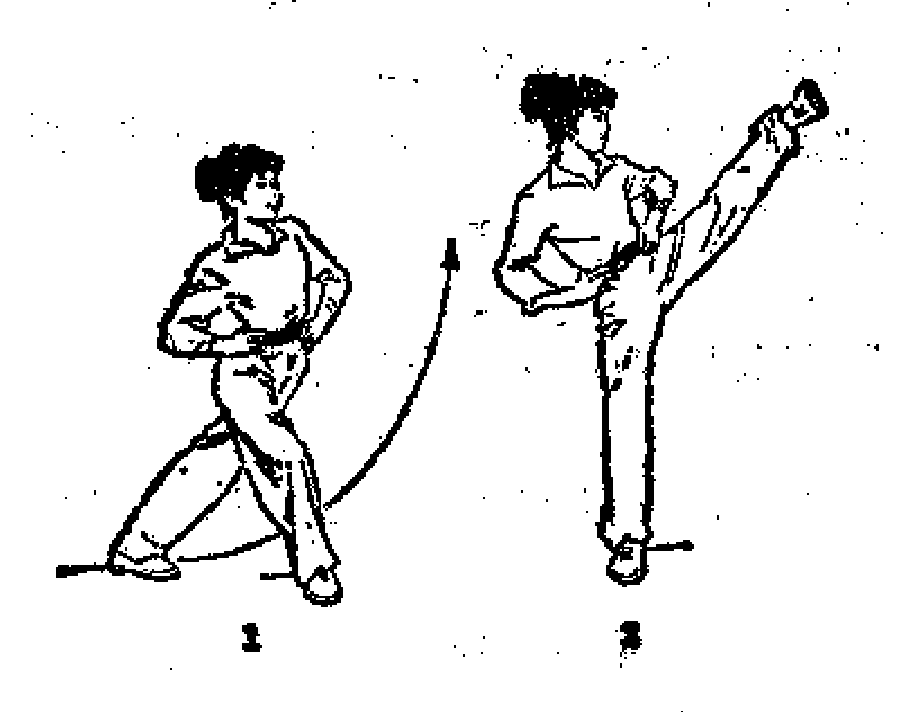
动作说明：与弹腿同，唯脚尖勾起，力点达于脚跟（图八-A 23）。

要求与要点、练习步骤、易犯错误和纠正方法均与弹腿同，唯强调勾脚尖。

侧踹腿

预备姿势：两脚并立，两手叉腰。

动作说明：两腿左右交叉，右腿在前，稍屈膝（图八-A 24之1）。随即，右腿伸直支撑，左腿屈膝提起，左脚里扣，脚跟用力向左侧上方踹出，高与肩平，上体向右侧倒，眼视左侧方（图八-A 24之2）。练习时，左右可交替进行。



图八-A 24

要求与要点：提膝、开髋、猛踹、脚外侧朝上，力达脚跟。

练习步骤：

1.先做侧压腿、侧摆腿等练习，然后再做侧踹腿；也可

先蹦低腿。

2.手扶一定高度地物体(如树)，做侧踹练习，以体会上体侧倒动作的要领。

3.行进间左右交替做侧踹腿。

易犯错误和纠正方法：

1.脚尖朝上，成侧蹬腿。

纠正方法：强调侧踹腿内旋后再踹出。

2.高度不够或收髋。

纠正方法：多做仆步压腿、侧压腿和横叉等练习；还可用手扶一定高度的物体来练习上体侧倒，借以使腿踹得高些。

五、扫腿

扫腿是旋转性的一类腿法，分前、后扫腿两种。

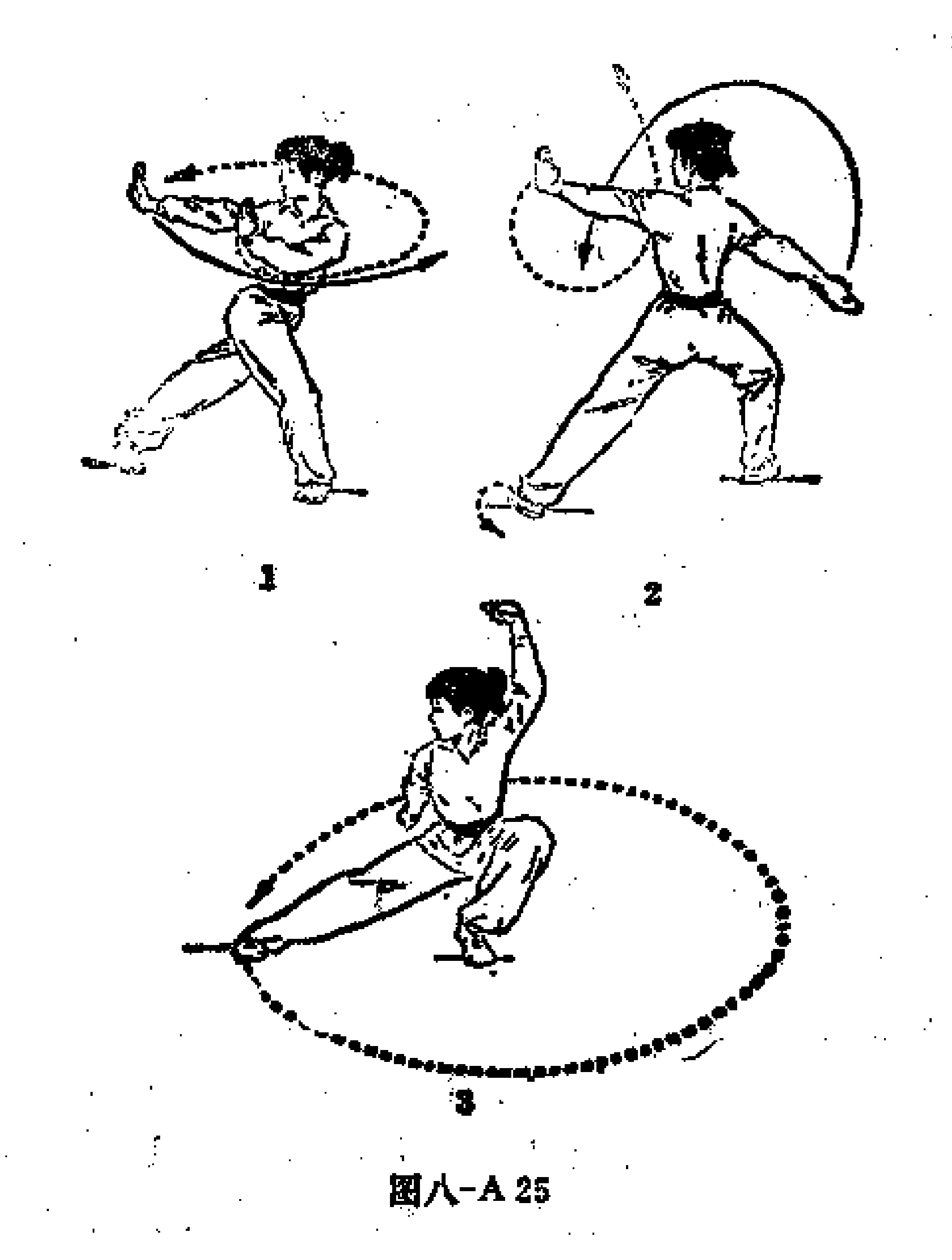
(一)前扫腿：

预备姿势：两脚并立，两臂垂于体侧。

动作说明：左脚向右腿后插步，同时两手由下向左、向上、向右弧行摆掌，右臂伸直，高与肩平，成侧立掌；左掌附于右上臂内侧，掌指向上。头部右转，目视右方（图八-A 25 之 1）。

上体左后转 180°，左臂随体转向左后方平搂至体左侧，稍高于肩；右臂随体转自然平移至体右侧，掌心朝前，掌指朝右下方(图八-A 25 之 2)。

上体继续左转，左脚尖外撇。右掌从后向上、向前屈肘降落，同时，左臂屈肘，掌指朝上从右臂内侧向上穿出，变横掌架于头部左上方，拇指一侧向下。随即右掌下降并摆向身后变勾手，勾尖朝上。在左脚尖外撇的同时，左腿屈膝，



图八-A 25

左脚跟抬起，以左脚前掌碾地，右腿平铺，脚尖内扣，脚掌着地，直腿向前扫转一周(图八-A 25之3)。

要求与要点：头部上顶，眼睛随体转平视前方，上体正直。在扫转时，始终保持右仆步姿势，保持身体重心平衡，右膝不要弯屈。

练习步骤：

1.可先做站立扫转动作(上肢动作按动作说明进行)，左膝稍屈，右脚掌贴地旋转一周，以体会旋转时保持身体平衡

的动作要领。

2.初步掌握旋转要领后，再做仆腿前扫的动作。可先用双手扶地增加支撑，借以维持身体平衡。待仆腿扫转的要领掌握后，再过渡到不扶地的扫腿练习。

易犯错误和纠正方法：

1.左腿屈膝角度不够，扫腿时重心太高。

纠正方法：在扫转起动的同时，强调左腿迅速全蹲。

2.身体重心不稳，左右倾倒。

纠正方法：头部上顶，眼睛向前平视，上体正直，左掌尽量上撑，用以提高旋转时身体的稳定性。

3.扫转时，拧腰与扫腿配合得不协调或用力不当，造成上体前后倾倒和扫转动作中断。如拧腰速度过慢，或上体前倾，凹胸，往往会使右腿在扫转过程中与左腿之间形成的角度太小(夹髋)，造成身体后倒、动作中断；如拧腰过早或速度过快，使右腿拖在身后，与左腿之间形成的角度太大(敞髋)，造成身体前倾、旋转中断。

纠正方法：上体要正直，旋转起动时以拧腰带动扫腿；左大腿后侧要贴近左脚跟，两腿间形成的右仆步姿势的角度始终不变。

4.扫转腿的脚型不正确，使动作不能充分发挥惯性作用，速度慢，扫转不够一周。

纠正方法：仆步后强调右脚尖内扣，向左拧腰，转头与扫腿动作要衔接连贯、协调。

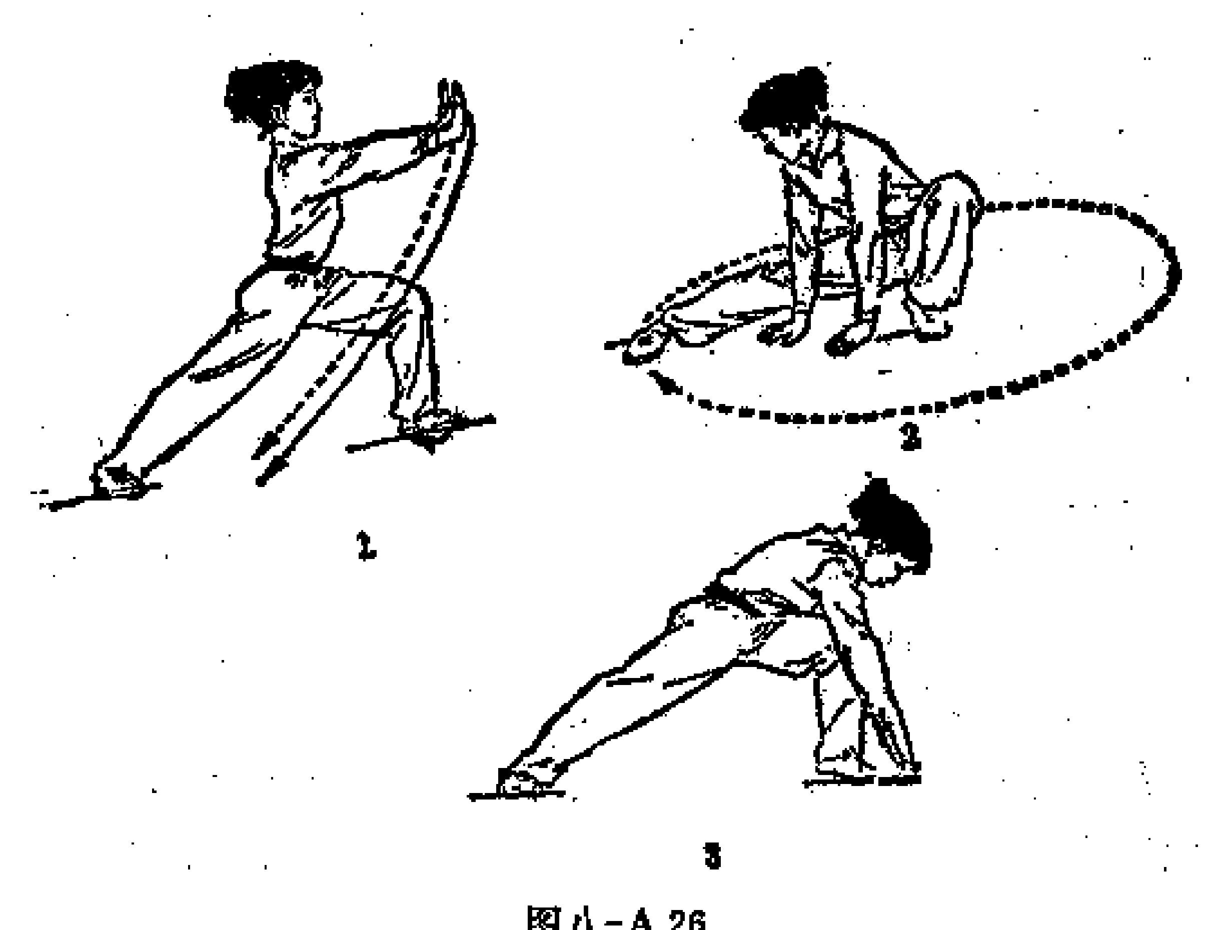
（二）后扫腿：

预备姿势：两腿并立，两臂垂于体侧。

动作说明：左脚向前开步，左腿屈膝半蹲，右腿挺膝伸直，成左弓步；同时两掌从两腰侧向前平直推出，掌指朝

上，小指一侧朝前；眼看两掌尖(图八-A 26之1)。

左脚尖内扣，左腿屈膝全蹲，成右仆步姿势，同时上体右转并前俯。两掌随体右转在右腿内侧扶地，右手在前。随着两手撑地，上体向右后拧转的惯性力量，以左脚前掌为轴，右脚贴地向后扫转一周(图八-A 26之2、3)。



图八-A 26

要求与要点：

转体、俯身、撑地用力要连贯紧凑、一气呵成。上下肢动作不要脱节。

练习步骤：

可先体会拧腰带动扫腿的旋转要领，充分发挥转体、拧腰所造成的惯性力量，然后再逐步增加后扫腿的速度和力量。

易犯错误和纠正方法

1.向右转体拧腰速度慢，以致旋转无力和腰腿动作脱节。

纠正方法：身体直立，左腿支撑，多做高姿势的快速甩头、拧腰、扫腿动作的练习，体会拧腰、扫腿动作的用力方法和如何使动作快速、连贯的要领。

2.手扶地的位置不对，右手没有插于右膝下方。

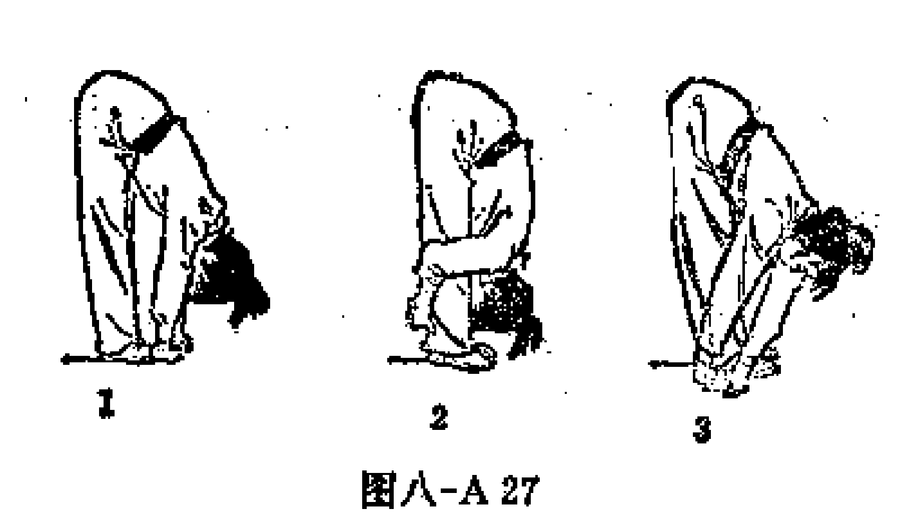
纠正方法：强调上体右转，两掌掌指向右同时扶地。

第三节　腰部练习

腰是贯通上下肢体的枢纽，俗话说："练拳不练腰，终究艺不高。"在手、眼、身法、步法四个要素中，腰是较集中的反映身法技巧的关键。主要练腰的方法有：俯腰、甩腰、涮腰和下腰四种。

一、前俯腰

并步站立，两手手指交叉，直臂上举，手心朝上，上体前俯，两手尽量贴地(图八-A 27之1)。然后两手松开，抱住两脚跟腱逐渐使胸部贴近腿部。持续一定的时间再起立



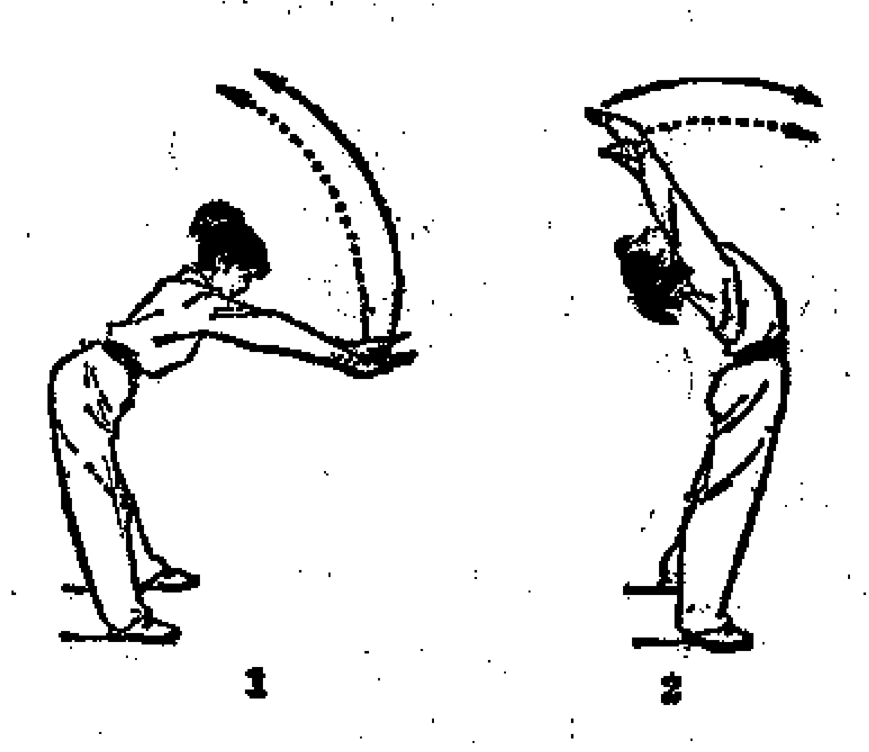
图八-A 27

(图八-A 27之2)。还可以向左或向右侧转体，两手在脚外侧贴触地面(图八-A 27之3)。

要求与要点：两腿挺膝伸直，挺胸、塌腰、收髋，并向前折体。

二、甩腰

开步站立，两臂上举。然后以腰、髋关节为轴，上体做前后屈和甩腰动作，两臂也跟着甩动，两腿伸直(图八-A 28之1、2)。



图八-A 28

要求和要点：前后甩腰要快速，动作紧凑而有弹性。

三、涮腰

两脚开立，略宽于肩，两臂自然下垂。以髋关节为轴，上体前俯，两臂随之向左前下方伸出。然后向前、向右、向后、向左翻转绕环(图八-A 29之1、2)。



图八-A 29

要求与要点：尽量增大绕环幅度。

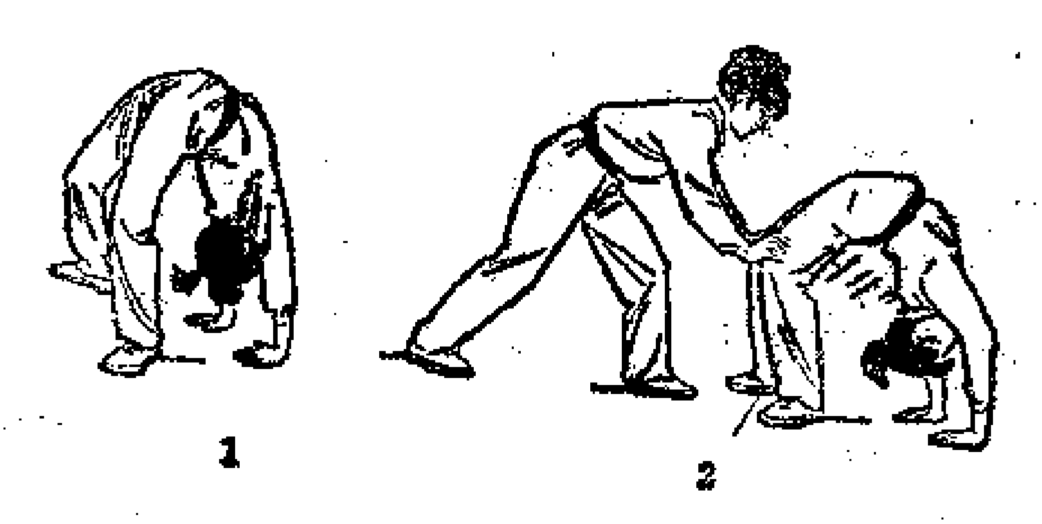
练习步骤：

1.上体先做向前、向后、向左、向右侧屈的动作，然后再做涮腰动作。

2.速度要由慢到快，次数逐渐增多。左右方向交替进行。在涮腰后可下蹲、弓腰休息片刻，以防头晕。

四、下腰

两脚开立，与肩同宽，两臂伸直上举。腰向后弯，抬头、挺腰，两手撑地成桥形(图八-A 30之1)。



图八-A 30

要求与要点：挺膝、挺髋、腰向上顶。桥弓要大，脚跟不得离地。

练习步骤：

1.先做腰绕环及上体前、后、侧屈等动作，然后再下腰。

2.下腰时，可由同伴托腰保护，下腰后，同伴可缓缓后推其膝部，以增加下腰效果(图八-A 30之2)。

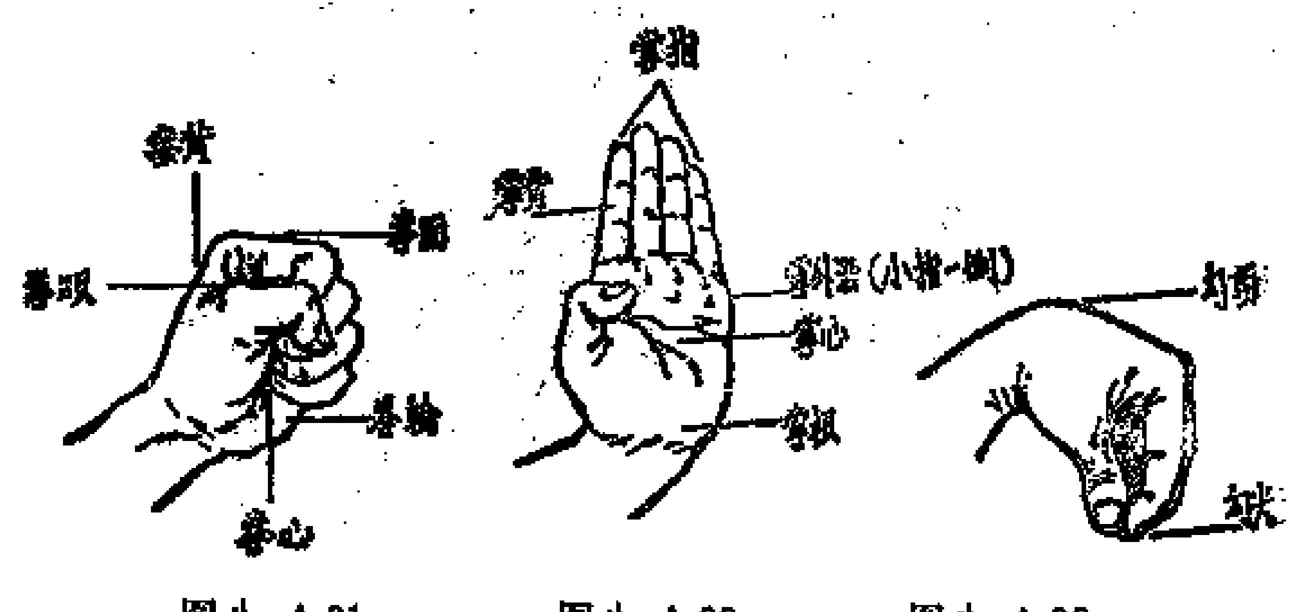
第四节　手型手法练习

手型手法练习是运用拳、掌、勾三种手型，结合上肢冲、架、推、亮等运动方法，操练上肢手法的基本规律。

一、手型

(一) 拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节(图八-A 31)。

要求与要点：拳握紧，拳面平，直腕。



图八-A 31　　图八-A 32　　图八-A 33

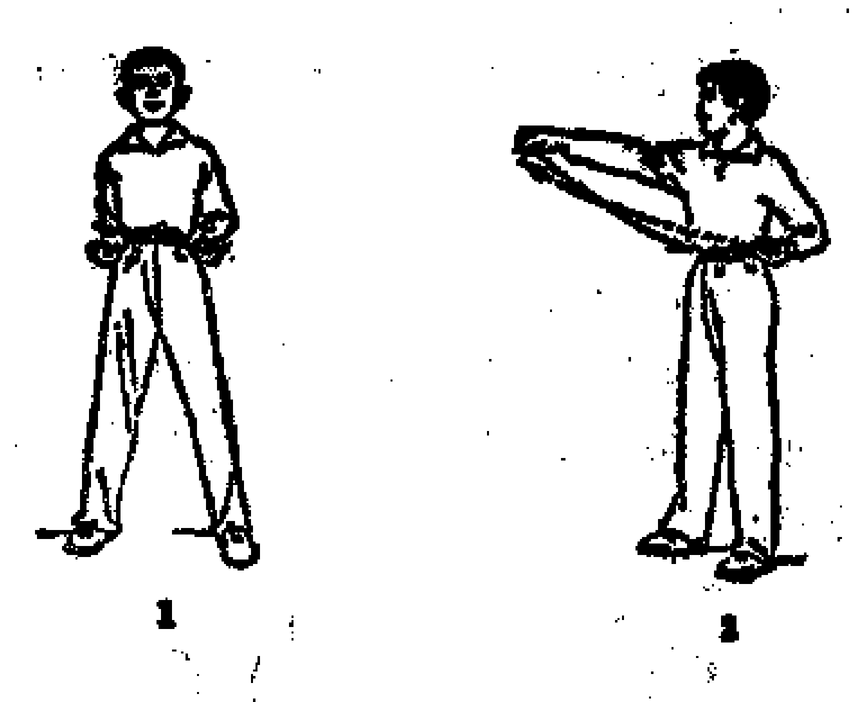
（二）掌：四指并拢伸直，拇指弯屈紧扣于虎口处(图八-A 32)。

（三）勾：五指第一指节捏拢在一起，屈腕(图八-A 33)。

二、手法

（一）冲拳：分平拳与立拳两种。平拳拳心向下；立拳拳眼向上。

预备姿势：两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，肘尖向后，拳心向上(图八-A 34之1)。



图八-A 34

动作说明：挺胸、收腹、直腰，右拳从腰间向前猛力冲出，转腰、顺肩，在肘关节过腰后，右前臂内旋。力达拳面，臂要伸直，高与肩平。同时左肘向后牵拉(图八-A 34之2)。练习时，左右可交替进行。

要求与要点：出拳要快速有力，要有寸劲(即爆发力)，做好拧腰、顺肩、急旋前臂的动作。

练习步骤：

1.先慢做，不要用全力，注意动作的准确性。然后再逐步过渡到快速有力。

2.结合各种步型、步法和腿法做冲拳练习。

易犯错误和纠正方法：

1.冲拳时肘外展，使拳从肩前冲出。

纠正方法：强调肘贴肋运行，使拳内旋冲出。

2.冲拳无力。

纠正方法：强调紧握拳和肩下沉。冲拳时，前臂要内旋，动作要快速。

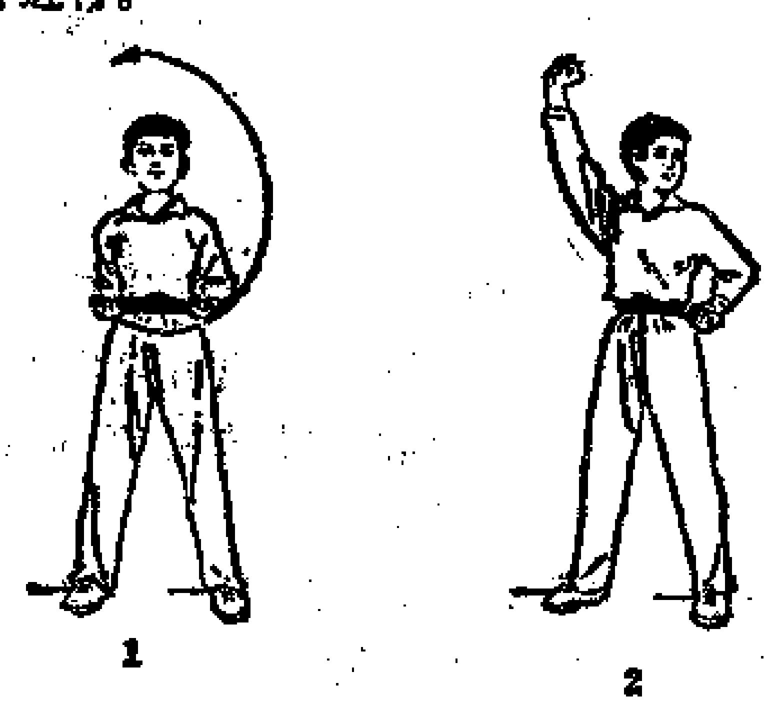
3.冲拳过高或太低。

纠正方法：可在练习人前面设一与肩同高的目标(如手掌)，让他向目标冲击。

（二）架拳：

预备姿势：与冲拳同。

动作说明：右拳向下、向左、向上经头前向右上方划弧架起，拳眼向下，眼看左方(图八-A 35 之 1、2)。练习时，左右可交替进行。



图八-A 35

要求与要点：松肩，肘微屈，前臂内旋，

练习步骤：

1．先慢做，不要用全力，着重体会动作路线。然后再逐步加力。

2．结合步型、步法和手法练习（如做“马步架打”）。

易犯错误和纠正方法：

经体侧亮拳，动作路线不对。

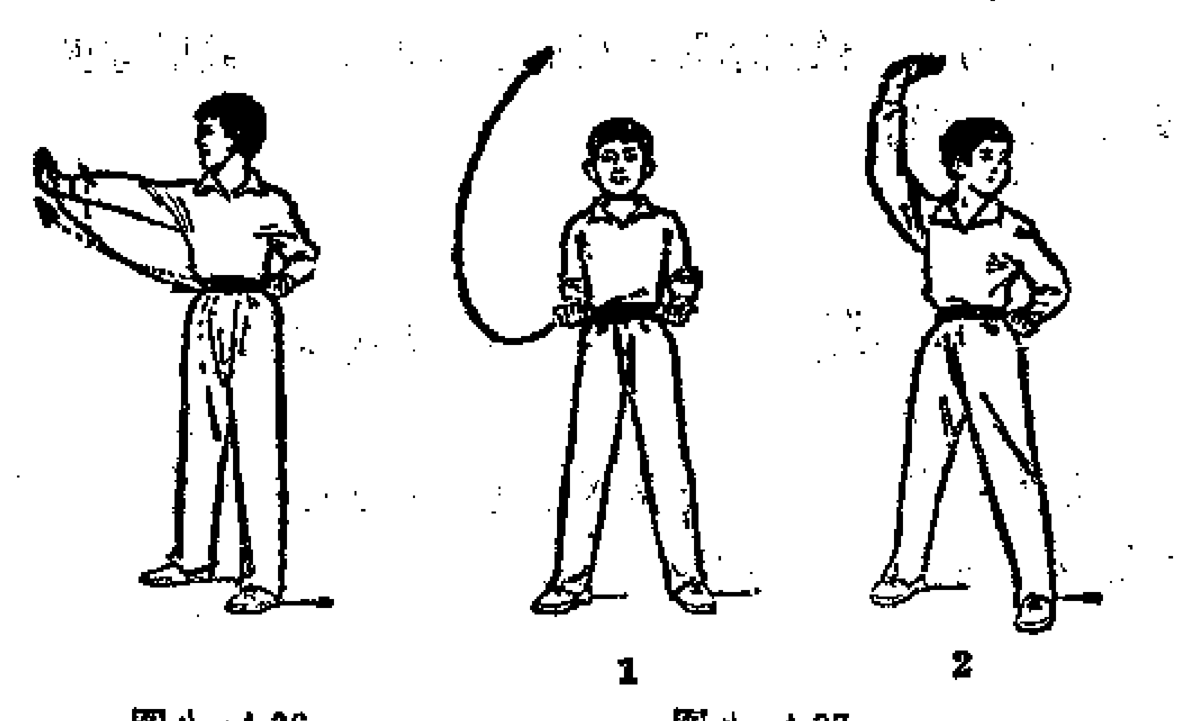
纠正方法：同伴对其头部冲拳（给以目标），让其体会上架动作要领。

（三）推掌：

预备姿势：与冲拳同。

动作说明：右拳变掌，前臂内旋，并以掌根为力点向前猛力推击。推击时要转腰、顺肩，臂要伸直，高与肩平。同时左肘向后牵拉（图八-A36）。练习时，左右可交替进行。

要求与要点：挺胸、收腹、直腰。出掌要快速有力，有寸劲；同时还要做好拧腰、顺肩、沉腕、翘掌等动作。



1　2

图八-A36　图八-A37

练习步骤、易犯错误和纠正方法均与冲拳同。

（四）亮掌：

预备姿势：与冲拳同。

动作说明：右拳变掌，经体侧向右、向上划弧，至头部右前上方时，抖腕亮掌，臂成弧形。掌心向前，虎口朝下，眼随右手动作转动，亮掌时，注视左方（图八-A 37 之 1、2）。练习时，左右手交替进行。

要求与要点：抖腕、亮掌与转头要同时完成。

练习步骤：

1．开始练习时，可用信号或语言提示，使抖腕、亮掌与转头配合一致。

2．结合手法与步型进行练习（如"仆步亮掌"等）。

易犯错误和纠正方法：

1．抖腕动作不明显，形成以臂部动作为主。

纠正方法：单做抖腕练习，并经常做转腕练习，借以提高腕部的灵活性。

2．抖腕、亮掌与转头不一致。

纠正方法：做亮掌时，用信号（如击掌）或语言提示，使其配合一致。

第五节 步型步法练习

步型和步法练习主要是增进腿部的速度和力量，以提高两腿移动转换的灵活性和稳固性。

一、步　　型

（一）弓步：左脚向前一大步（约为本人脚长的4—5倍），脚尖微内扣，左腿屈膝半蹲（大腿接近水平），膝与脚尖垂直。右腿挺膝伸直，脚尖内扣（斜向前方），两脚全脚着地。上体正对前方，眼向前平视，两手抱拳于腰间（图八-A38）。弓右腿为右弓步；弓左腿为左弓步。

要求与要点：前腿弓，后腿绷；挺胸、塌腰、沉髋；前脚同后脚成一直线。

练习步骤：

1．逐步延长练习时间。左右弓步可交替练习。

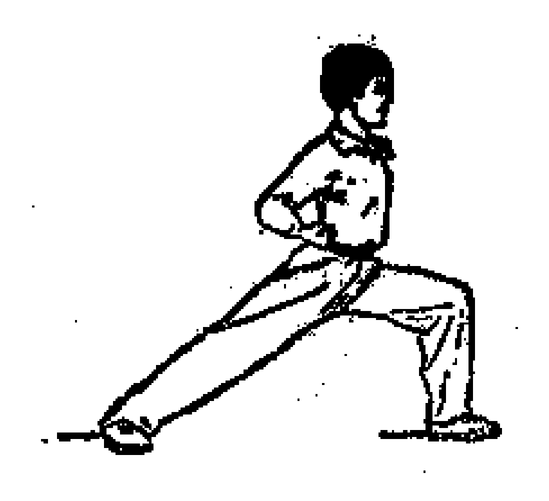
2．原地保持弓步姿势不动，加做左右冲拳或推掌练习。左右弓步可交替练习。

3．行进间练习。左弓步冲右拳再上步接做右弓步冲左拳。这样连续进行。

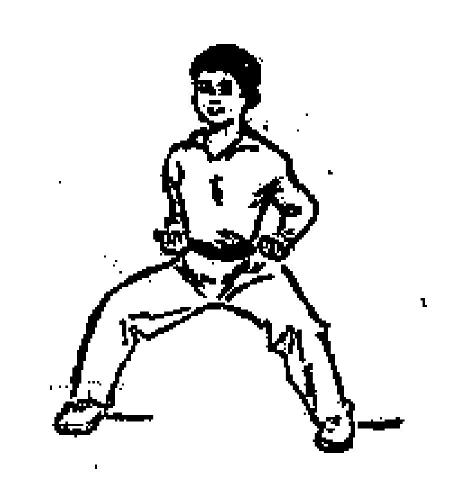
易犯错误和纠正方法：

1．后脚拔跟、掀掌。

纠正方法：提高膝和踝关节的柔韧性，并强调脚跟蹬地。



图八-A38



图八-A39

2．后腿屈膝。

纠正方法 强调后腿挺膝和用力后蹬。

3．弯腰和上体前俯。

纠正方法：强调头部上顶，并注意沉髋。

（二）马步：两脚平行开立（约为本人脚长的3倍），脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖，大腿接近水平，全脚着地，身体重心落于两腿之间，两手抱拳于腰间（图八-A39）。

要求与要点：挺胸、塌腰、脚跟外蹬。

练习步骤：

1．逐渐延长练习时间。

2．原地做马步蹲起练习，即蹲马步和站立交替进行。还可做马步左右冲拳或推掌的练习。

3．行进间练习：连续上步做马步架打练习。

易犯错误和纠正方法：

1．脚尖外撇。

纠正方法：经常站立做里扣脚尖的练习；或做马步练习，强调两脚跟外蹬。

2．两脚距离过大或太小。

纠正方法：量出三脚距离后再下蹲做马步。

3．弯腰跪膝。

纠正方法：强调挺胸、塌腰之后再下蹲，膝不得超过脚尖的垂直线；或手扶一定高度的物体做动作。

（三）虚步：两脚前后开立，右脚外展45°，屈膝半蹲，左脚脚跟离地，脚面绷平，脚尖稍内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于后腿上。两手叉腰。眼向前平视（图八-A40）。左脚在前为左虚步；右脚在前为右虚步。

要求与要点：挺胸、塌腰、虚实分明。

练习步骤：

1．可先手扶一定高度的物体进行练习；或先把姿势放高一些，然后逐渐按规格要求做正确的动作。

2．逐渐延长练习时间。

3．可结合手型、手法练习。如做“左虚步勾手挑掌”跳转成“右虚步勾手挑掌”。可向左右跳换做。

易犯错误和纠正方法：

1．虚实不清。

纠正方法：前脚先不着地，等支撑腿下蹲后再以脚尖虚点地面成虚步。

2．后腿蹲不下去。

纠正方法：可做单腿屈蹲或双腿负重屈蹲等练习，以发展下肢力量。



图八-A40



图八-A41

（四）仆步：两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，右脚全脚着地，脚尖和膝关节外展，左腿挺直平仆，脚尖里扣，全脚着地。两手抱拳于腰间。眼向左方平视（图八-A41）。仆左腿为左仆步；仆右腿为右仆步。

要求与要点：挺胸、塌腰、沉髋。

练习步骤：

1．参看虚步的第1、2点。

2．加手型、手法，如做“仆步勾手亮掌”。

3．行进间连续做“仆步穿掌”。

易犯错误和纠正方法：

1．平仆腿不直，脚外侧掀起，脚尖上翘外展。

纠正方法：使平仆腿的脚外侧抵住固定物体（如墙壁），不让脚外侧掀起。

2．全蹲腿没蹲到底，脚跟提起。

纠正方法：多做仆步压腿练习，同时强调平仆腿一侧用力沉髋、拧腰。

3．上体前倾。

纠正方法：挺胸、塌腰后再下蹲成仆步。

（五）歇步：两腿交叉靠拢全蹲，左脚全脚着地，脚尖外展，右脚前脚掌着地，膝部贴近左腿外侧，臀部坐于右腿接近脚跟处。两手抱拳于腰间。眼向左前方平视(图八-A 42)。左脚在前为左歇步；右脚在前为右歇步。

要求与要点：挺胸、塌腰、两腿靠拢并贴紧。

练习步骤：

1．参看虚步的第1、2点。

2．交替做左右歇步，并增加手法。如左右穿手亮掌。

易犯错误和纠正方法：

1．动作不稳健。

纠正方法：前脚脚尖充分外展，两腿贴紧。

2．两腿贴不紧。

纠正方法：强调后腿贴紧前腿外侧，并加强膝与踝关节


图八-A42


图八-A43


图八-A44

柔韧性的练习。

（六）坐盘：两腿交叉，右腿屈膝，大小腿均着地，脚跟接近臀部，左腿在身前横跨于右腿上方。左大腿贴近胸部。两手抱拳于腰间。眼向左前方平视（图八-A43）。左腿在前为左坐盘；右腿在前为右坐盘。

要求与要点：练习步骤、易犯错误和纠正方法均与歇步同。

（七）丁步：并步站立，两腿屈膝半蹲，右脚全脚着地，左脚脚跟掀起，脚尖里扣并虚点地面，脚面绷直，贴于右脚脚弓处，重心落于右腿上。两手叉腰，眼向前平视（图八-A44）。左脚尖点地为左丁步；右脚尖点地为右丁步。

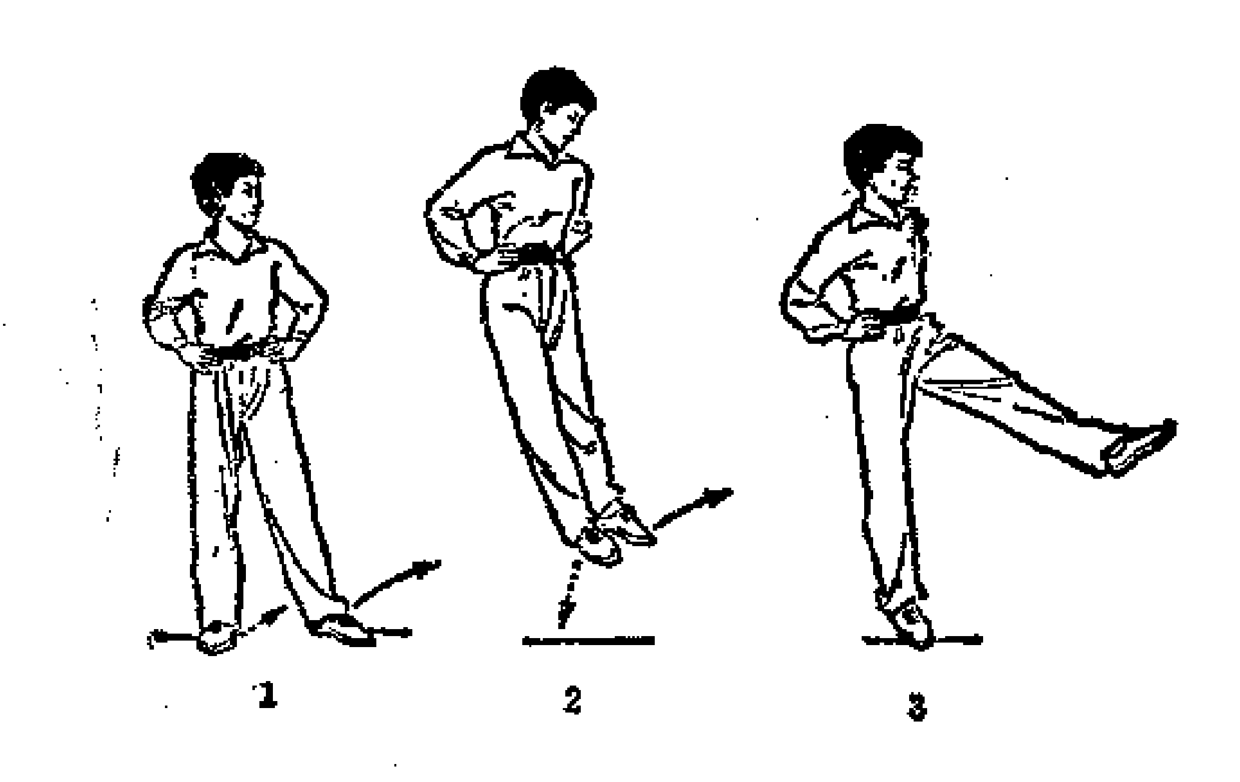
要求与要点：练习步骤、易犯错误和纠正方法均与虚步同。

二、步法

（一）击步：

预备姿势，两脚前后开立，同肩宽。两手叉腰（图八-A45之1）。

动作说明：上体前倾，后脚离地提起，前脚随即蹬地前



图八-A 45

纵。在空中时，后脚向前碰击前脚（图八-A 45之2）。落地时，后脚先落，前脚后落。眼向前平视（图八-A 45之3）。

要求与要点：跳起空中时，要保持上体正直并侧对前方。

练习步骤：可结合挑掌等手法进行练习。

（二）垫步：

预备姿势：与击步同。

动作说明：后脚离地提起，脚掌向前脚处落步，前脚立即以脚掌蹬地向前上跳起，将位置让于后脚，然后再屈膝提腿向前落步。眼向前平视（图八-A 46之1、2）。

要求与要点、练习步骤均与击步同。

（三）弧形步：

预备姿势：与击步同。

动作说明：两腿略屈，两脚迅速连续向侧前方行步。每




1　　2

图八-A 46




1　　2

图八-A 47

步大小略比肩宽，走弧形路线。眼向前平视（图八-A 47之1、2）。

要求与要点：挺胸、塌腰，保持半蹲姿势，身体重心要平稳，不要有起伏现象。落地时，由脚跟迅速过渡到全脚掌，并注意转腰。

练习步骤：可结合"勾手推掌"进行。路线也可改为"S"形。

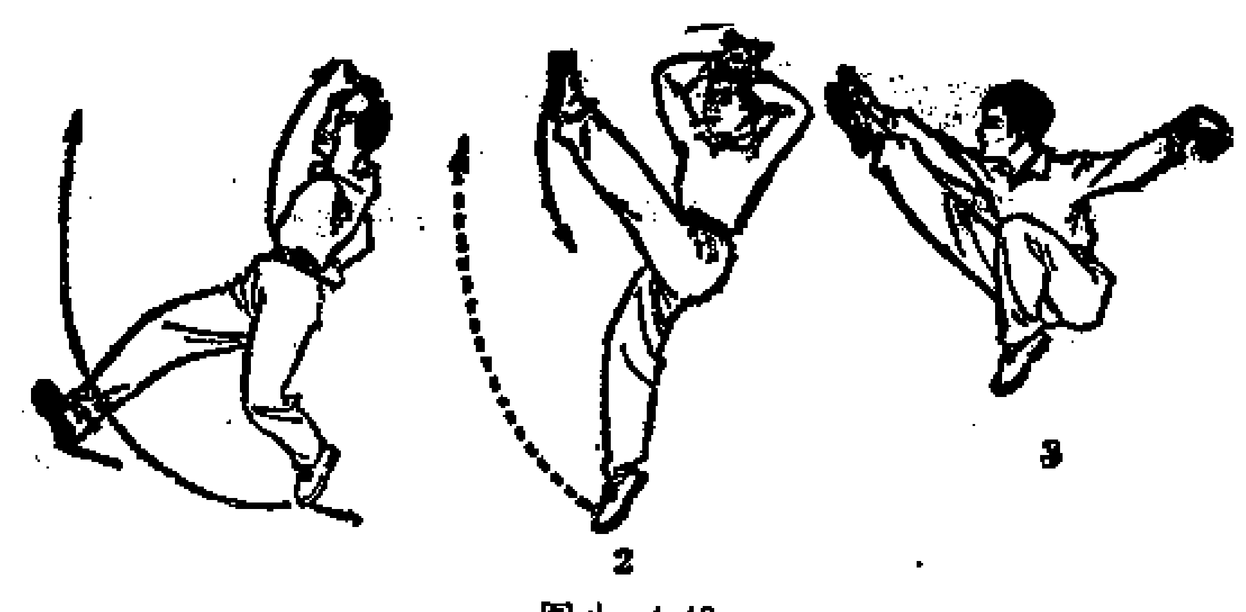
第六节　跳跃练习

跳跃动作的练习对于增强腿部力量，提高弹跳能力具有很好的作用，是基本动作练习的组成部分之一。一般常见的和最基本的跳跃动作有：腾空飞脚、旋风脚、腾空摆莲等。

一、腾空飞脚

预备姿势：并步站立。

动作说明：右脚上步，左腿向前、向上摆踢，右脚蹬地跃起，身体腾空，两臂由下向前、向头上摆起，右手背迎击左手掌（图八-A 48之1、2）。在空中，右腿向前上方弹踢，脚面绷直，右手迎击右脚面；同时左腿屈膝，左脚收控于右腿侧，脚面绷直，脚尖向下。左手在击响的同时摆至左侧方变勾手，勾尖向下，略高于肩。上体微前倾，两眼平视前方（图八-A 48之3）。



图八-A 48

要求与要点：

1．右腿在空中踢摆时，脚高必须过腰，左腿在击响的一瞬间，屈膝收控于右腿侧。

2．在腾空的最高点完成击响动作。拍击动作必须连续、准确、响亮。

3．在空中，上体正直、微向前倾，不要坐臀。

练习步骤：

1．拍脚练习。练习方法可以原地进行，也可以行进间击拍。

2．原地的或行进间的右脚蹬——左腿摆——踢摆右腿的二起脚练习。

3．右腿蹬地起跳，左腿屈膝摆起，同时两臂上摆并在头上击响的踏跳练习。

4．上一步或加三步助跑的完整动作练习。

易犯错误和纠正方法：

1．右腿蹬伸与左腿踢摆脱节，动作不协调。

纠正方法：可多做练习步骤"3"所示练习方法。

2．起跳后，上体过于前俯，坐臀，致使重心下坠。

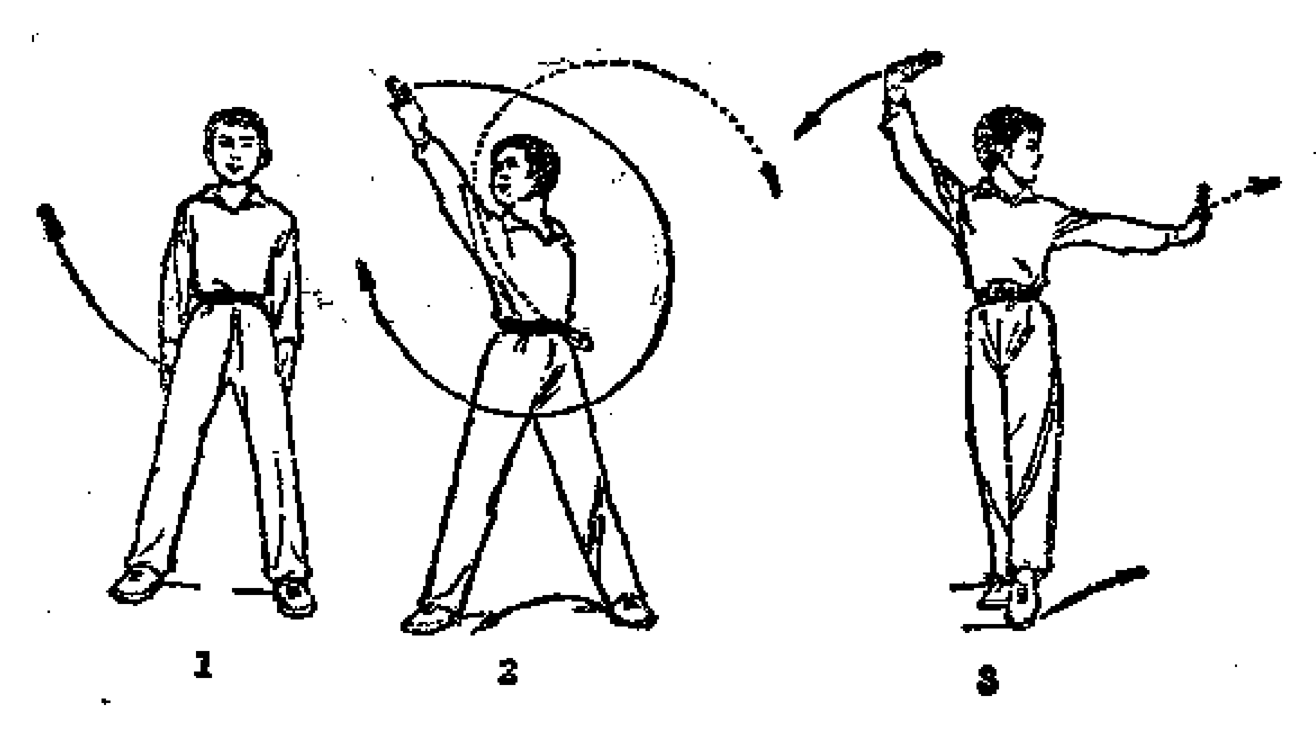
纠正方法：可多做行进间的单拍脚练习。在练习中强调上体正直。在此基础上降低腾空高度，掌握正确动作。待正确动作形成后，逐步加大腾空高度，完成空中造型。

二、旋风脚

预备姿势：开步站立(图八-A 49之1)。

动作说明：

(一) 高虚步亮掌：右臂向前上方弧形摆掌，同时左臂屈肘，左掌收于左腰间，上体微左转，目随右掌(图八-A 49之2)。右掌经体前向左、向下、向右、向头上抖腕亮掌，



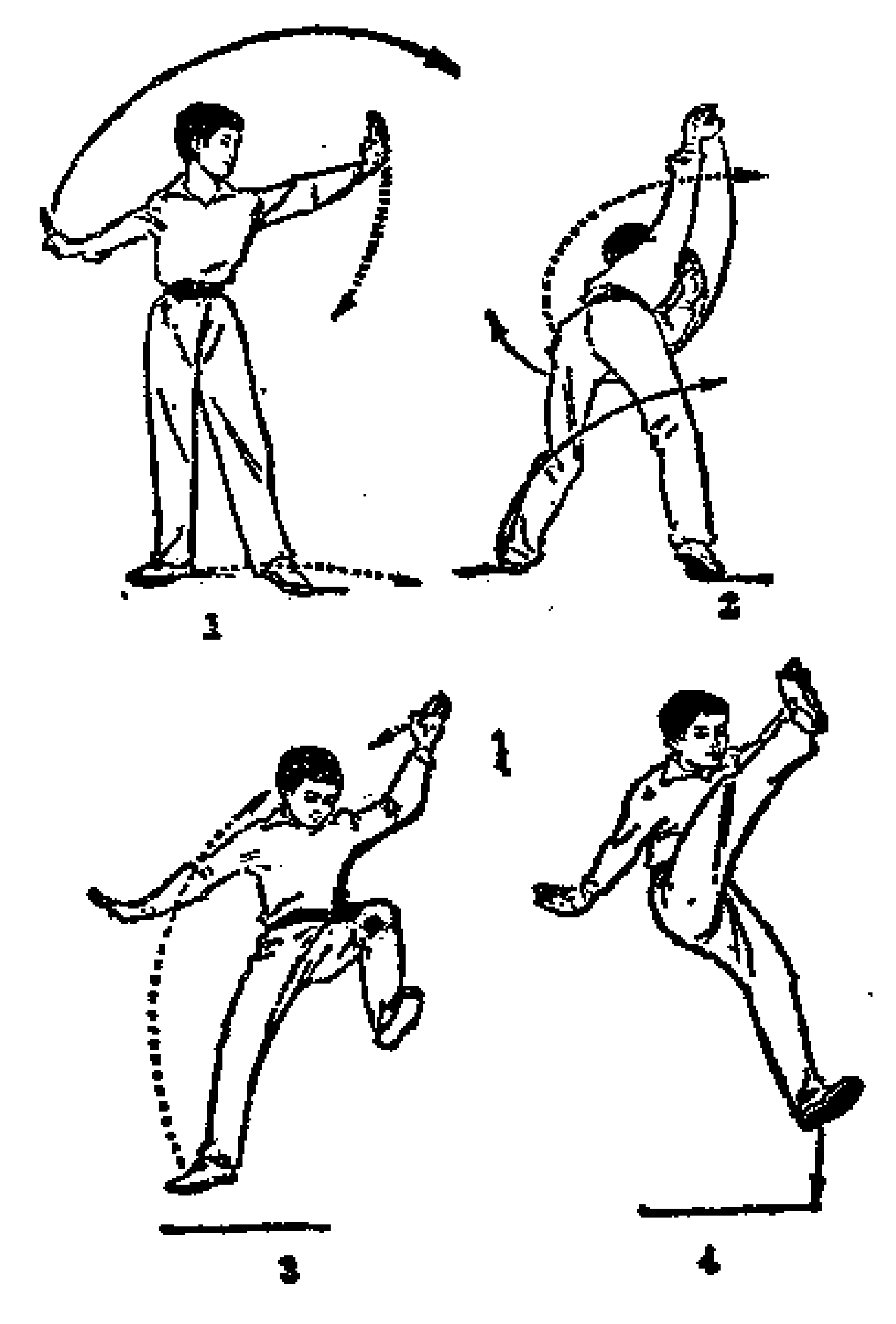
图八-A 49

掌心向前，掌指朝左；同时左掌从右臂内穿出，经胸前向上、向左摆至左侧，掌指朝上，高与肩平。右脚在右臂抖腕亮掌的同时收于体前，脚尖虚点地面，成高虚步。头部左转两眼随右掌抖腕亮掌转视左侧(图八-A 49之 3)。

（二）旋风脚:左脚向左上步,同时左手向前、向上摆起,右臂伸直向后、向下摆动(图八-A 50 之 1)。右腿随即上步,脚尖内扣，准备蹬地踏跳。左臂向下摆动并屈肘收至右胸前,同时左臂向上、向前抡摆,上体向左旋转前俯(图八-A 50之2)。重心右移，右腿屈膝蹬地跳起，左腿提起向左上方摆动，上体向左上方翻转，同时两臂向下、向左上方抡摆。身体旋转一周，右腿作里合腿，左手在面前迎击右脚掌，左腿自然下垂(图八-A 50 之3、4)。

要求与要点：

1．右腿作里合腿时,要贴近身体；摆动时，膝挺直，由外向里成扇形。



图八-A50

2．击响点要靠近面前。左腿外摆要舒展，并在击响的一刹间离地腾空。初学时，左腿可自然下垂。当能够较熟练地完成腾空动作时，左腿逐步高摆，屈膝或直腿收控于身体左侧。

3．抡臂、踏跳、转体、里合右腿等环节要协调一致。身体的旋转不少于270°

练习步骤：

1．原地的或行进间的“里合腿加转体 90° 的练习。

2．原地的或行进间“左腿外摆——右腿里合”的转体击响练习。

3．不加腿法的抡臂旋体跳转360°的“翻身跳”练习。

4．跳起的转体90°的击响练习。逐步增加转体180°、270°的练习。

易犯错误和纠正方法：

1．上下脱节，转体角度不够，动作不协调。

纠正方法：多作转体360°的“翻身跳”练习。在不加腿法的“翻身跳”练习中，要求上下肢要协调，提高身体的旋转能力。

2．跳起后，两腿摆动时屈膝、坐髋。

纠正方法：可多做“转身左外摆右里合”的腿法练习。在练习中强调伸膝的正确姿态。

3．跳起后上体后仰。

纠正方法：在“提左膝、右腿单脚跳转360°”的练习中，加强锻炼上体直立、头部上顶的能力。

三、 腾空摆莲

预备姿势：并步站立(图八-A 51 之 1)。

动作说明：

（一）高虚步挑掌：右脚后撤一大步，同时右臂向前、向上挑掌，左臂后摆至体后(图八-A 51 之 2)。重心后移，左脚回收至身前虚点地面，成高虚步。同时右臂向上、向后、向下、向前绕环一周于身前挑掌，高与肩平，掌指朝上；左臂向前、向上、向后绕环抡摆至身后与肩齐平的部位，掌指上挑。两肩随两臂转动，上体挺胸、直腰、顺肩，两眼随右掌转视前方(图八-A 51之3、4)。

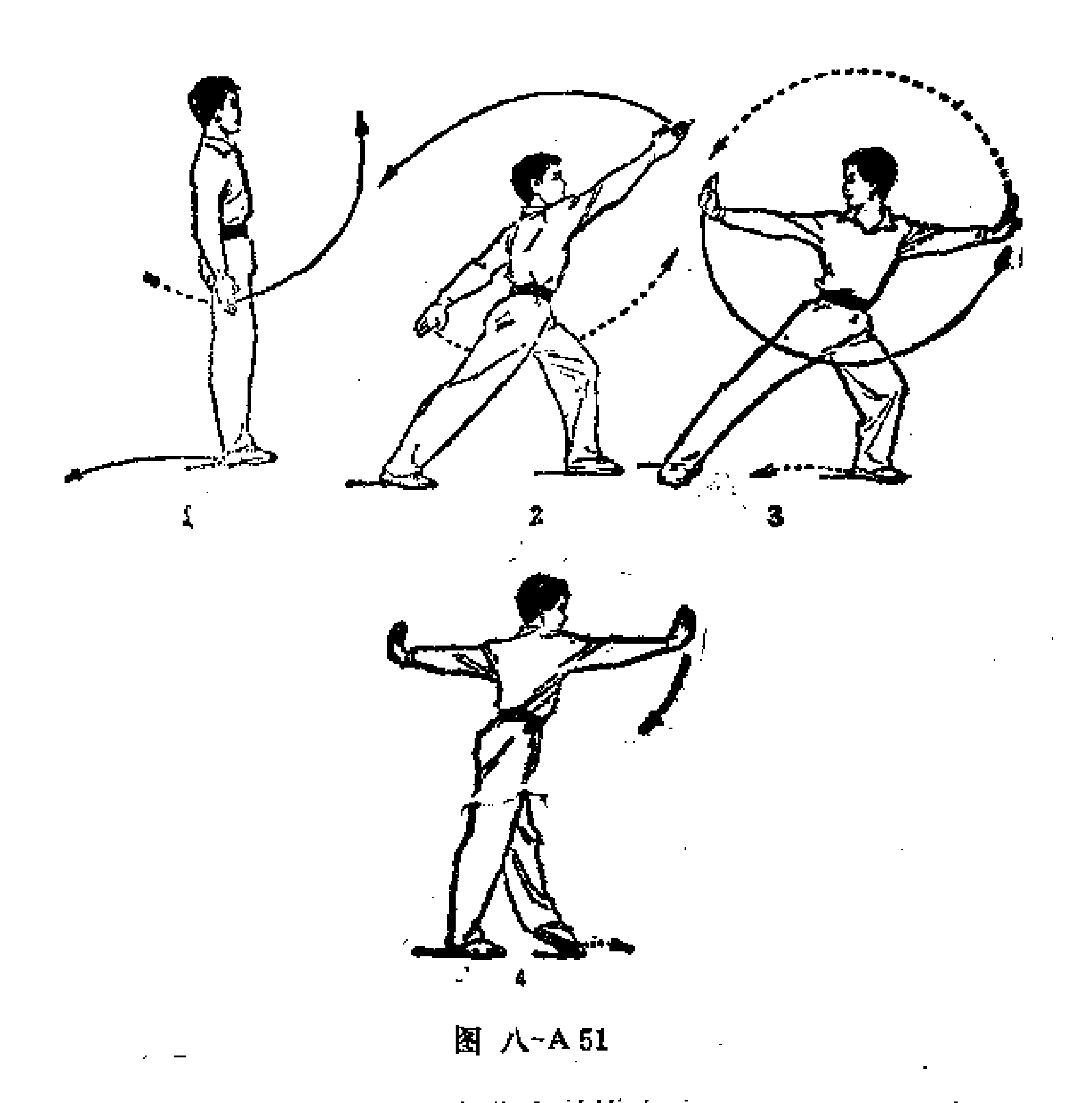


图 八-A 51

（二）弧形步上跳：左脚向前进半步（图八-A 52之1）。右脚随之向前进一大步，脚尖外展，屈膝略蹲。在上右步的同时，右掌弧形回收至腰间，左臂由后经上摆至头前上方（图八-A 52之2）。右腿蹬伸上跳，左脚屈膝提起收扣于身前，身体腾空。右臂在跳起的同时，经左臂内侧向上弧形斜上举，左臂顺势摆向身后，两眼随右掌转视左侧，头部左转，右肩前顺（图八-A 52之3）。右脚落地，左脚随之在身前落步，右脚再进一步，脚尖外展；身体右转，同时右臂顺势下落，

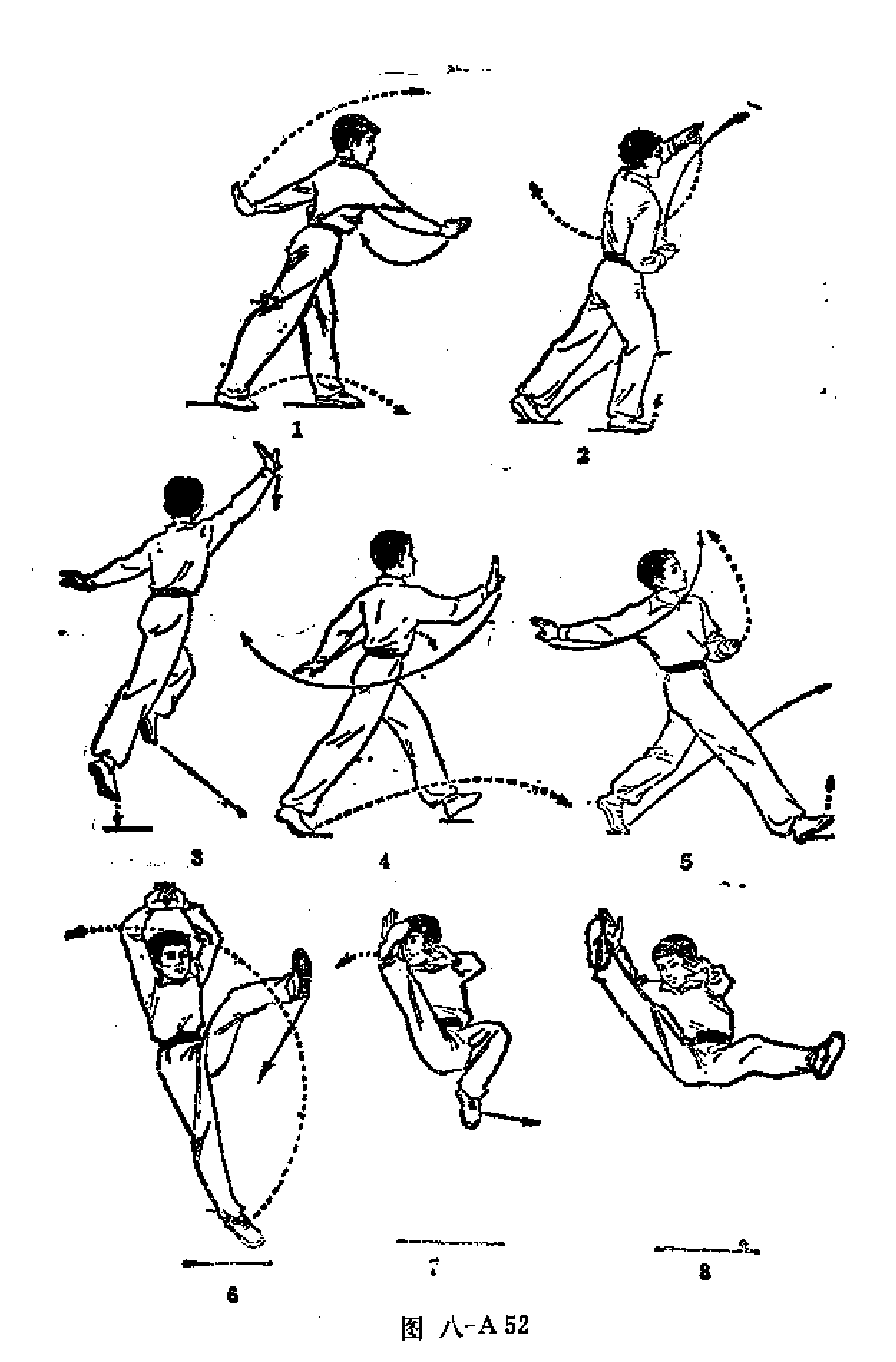


图 八-A 52

左臂前摆(图八-A 52之4、5)。

(三) 腾空摆莲：右脚蹬地跳起，同时左腿向右上方里合踢摆，两手于头上击响，上体向右旋转，身体腾空(图八-A 52之6)。右腿外摆，两手先左后右地拍击右脚面，左腿屈膝收控于右腿侧。上体微前倾，两眼随视两手(图八-A 52之7)。在空中击响时，左腿可伸直分开摆动，控于体侧(图八-A 52之8)。

要求与要点：

1. 上步要成弧形。右脚踏跳时，注意脚尖外展和屈膝微蹲。

2. 上跳时，左腿注意里合扣踢。

3. 右腿外摆要成扇形，上体微前倾，要靠近面前击掌。两手先左后右拍击右脚面。击响要准确响亮。

4. 在击响的一刹间，左腿屈膝收控于右腿内侧，或伸膝外展置于身体左侧。

5. 在完成动作过程中，要注意起跳、拧腰、转体。里合左腿与外摆右腿等动作要紧密协调。

练习步骤：

1. 原地的和行进间的外摆腿练习。

2. 进右步——左腿里合——向右转身——右腿外摆的组合练习。

3. 上右步起跳，扣摆左腿，两手头上击响的向右转体360°的"转体跳"练习。

4. 起跳后转体90°，逐渐做到转体180°、转体270°。

易犯错误和纠正方法：

1. 转体不够。

纠正方法：可多作向右后转体360°的"转体跳"练习。

2．击响不准。

纠正方法：可多做外摆腿击响练习。

3．右腿外摆幅度小、左腿不能里合收扣。

纠正方法：在外摆腿练习中提高开髋幅度。在“转体跳”的练习中，解决左腿的里合收扣问题。

第七节　平衡练习

平衡动作分为持久平衡和非持久平衡两种。持久平衡要求平衡动作完成后，保持两秒钟以上的静止状态；非持久平衡没有时间上的要求，只要求完成动作后出现静止状态。要做好平衡动作，不仅要求腰、髋有较好的柔韧性，而且要有较好的肌肉控制力量。平衡动作的种类很多，下面选了最基本的提膝平衡和燕式平衡两种，供教学参考。

一、提膝平衡

动作说明：右腿伸直支撑，左腿屈膝提起（过腰），脚面绷直，并垂扣于右腿前侧。两眼向左平视（图八-A53之1）。

要求与要点：平衡站稳，提膝过腰，脚内扣。

易犯错误和纠正方法：

1．站不稳。

纠正方法：摇摆时，支撑腿稍屈膝调节，脚趾抓地。

2．勾脚。

纠正方法：强调屈膝、绷脚面。

二、燕式平衡

动作说明：右腿屈膝提起，两掌在身前交叉，掌心向内（图八-A53之2）。然后，两掌向两侧直臂分开平举，上体前俯，右脚向后蹬伸，成燕式平衡(图八-A53之3)。

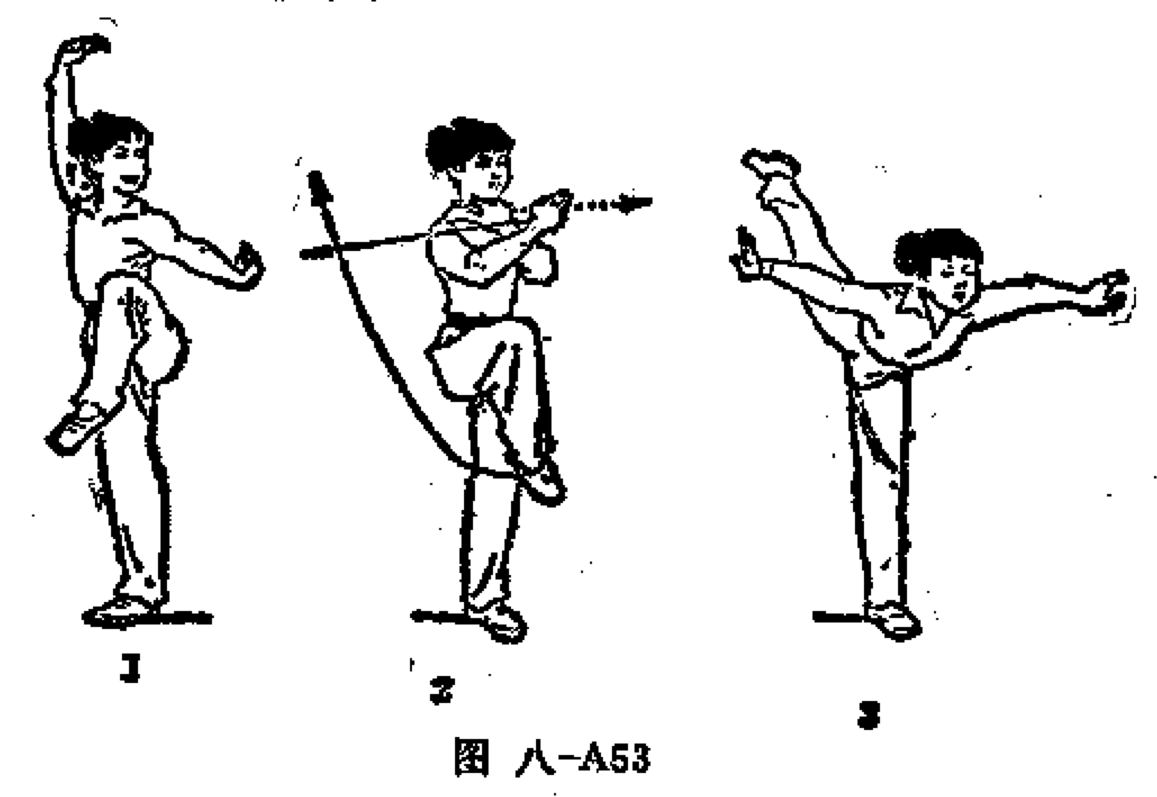


图 八-A53

要求与要点：两腿伸直，后举腿要高于头顶水平部位，脚面绷平；上体前俯，略高于水平部位，挺胸、抬头。

易犯错误和纠正方法：

站立不稳。

纠正方法：支撑腿微屈膝，脚趾抓地。注意向后举腿，上体前俯和两臂分开平举的动作要协调一致。

第八节　跌扑滚翻练习

跌扑滚翻练习，对于培养前庭器官的稳定性，以及提高

协调、灵巧、速度力量等素质，都起着良好的作用。下面选了五个动作供教学参考。

一、抢背

动作说明：右脚在前、左脚在后、两脚交错站立；左脚从后向上摆起，右脚蹬地跳起，团身向前滚翻，两腿屈膝（图八-A54之1、2）。

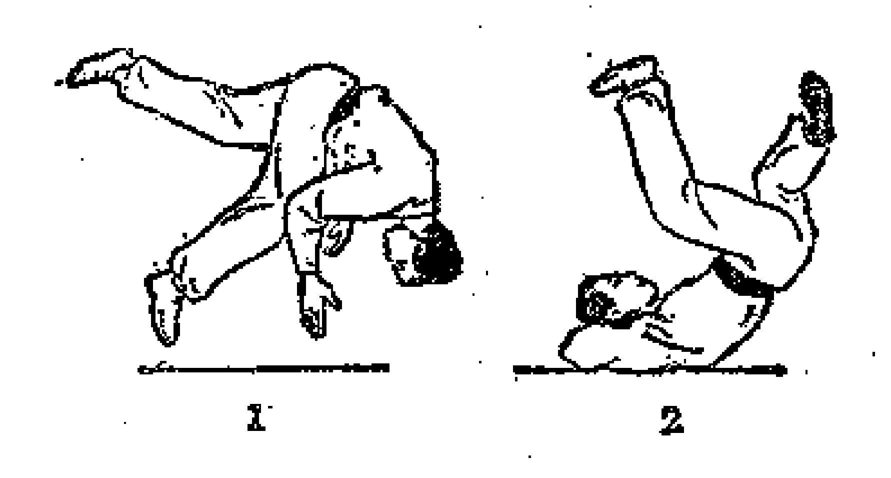


图 八-A54

要求与要点：肩、背、腰、臀要依次着地；滚翻要圆、快；立起要迅速。

练习步骤：

1．做前滚翻，体会收下颏、含胸、收腹把身体团紧的要领。

2．先做以右手扶地的抢背，再做腾空跃起的抢背动作。

易犯错误和纠正方法：

1．团身不够，滚翻不圆。

纠正方法：要求收下颏，使下颏挨近胸锁部位，在跃起的一刹那间教师用“低头”这一呼号来提示要求。同时强调含胸、收腹、团身。

2．着地顺序不对，形成侧身滚动的错误。

纠正方法：强调右臂插向左腋下，头向右转，使下颏靠近左肩，滚翻时先以右肩着地，接着再以背、腰、臀依次着地。

二、鲤鱼打挺

动作说明：仰卧，屈体使两腿上摆，两手扶按两膝；两腿下打，挺腹，振摆而起(图八-A55之1、2)。

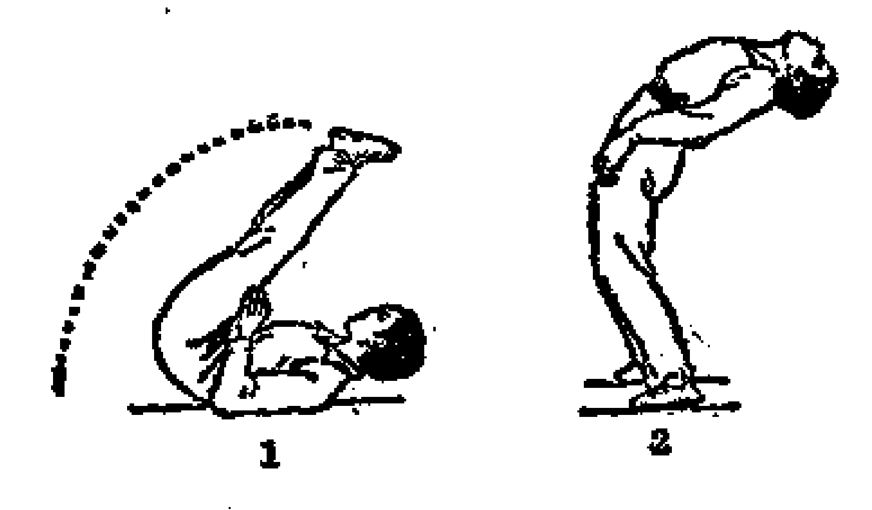


图 八-A55

要求与要点：身体必须成半圆环形，两脚分开不得超过两肩宽，打腿振摆要快速。

练习步骤：

1．在教师或同学的保护和帮助下，体会动作要领。帮助的方法是：站在练习者的侧面，当其仰卧两腿后伸时，将一只手贴于对方的肩胛部位；在练习者打腿、挺腹时，乘势向上托起，帮助练习者加大振摆完成动作。

2．先做两手在两耳侧推地的振摆打挺，然后再逐步做到脱手的振摆打挺。

易犯错误和纠正方法：

1．打腿、挺腹不及时而完不成动作。

纠正方法：教师用击掌或语言为信号，提示练习者及时

打腿、挺腹。

2.打腿速度慢和挺腹不够而完不成动作。

纠正方法：除强调打腿要快速外，教师可用一只手贴在练习者后腰部，帮助做好挺腹动作。

三、乌龙绞柱

动作说明：侧卧，左腿略屈贴地，右腿伸直；绞柱时，右腿由左向右贴身平扫，身体随之翻仰，两腿上举相绞（图八-A 56之1至4）。

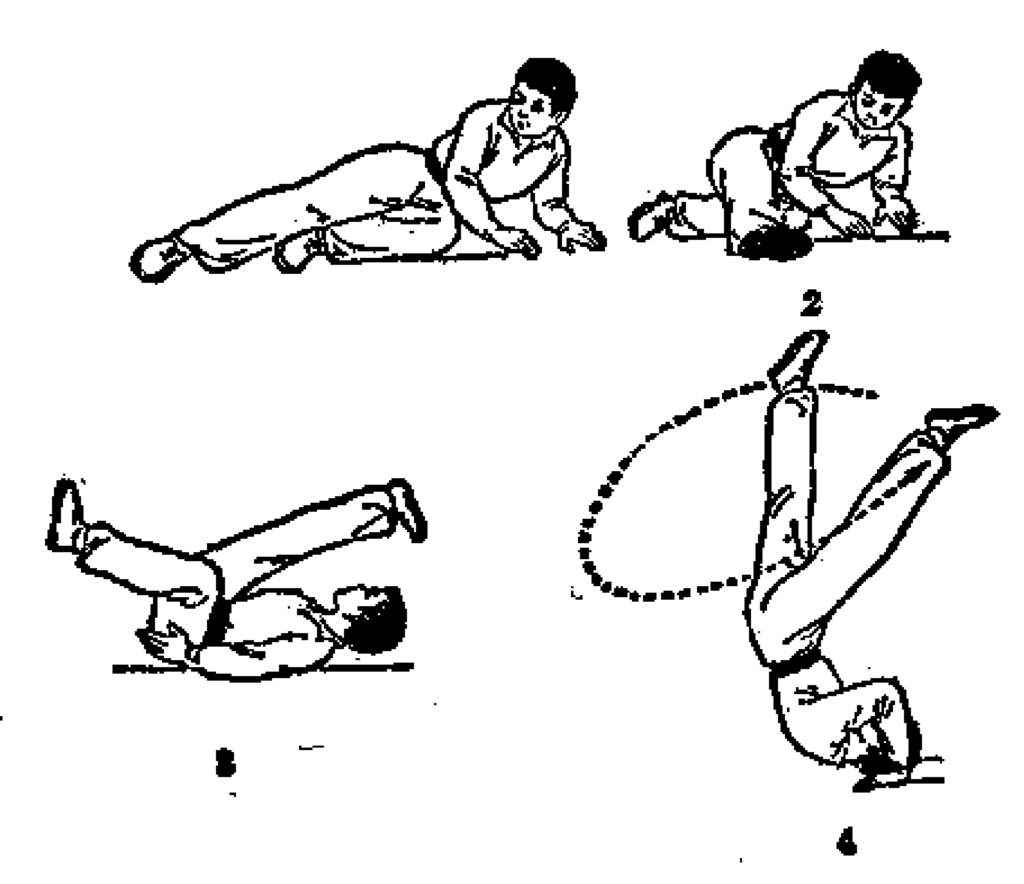


图 八-A56

练习步骤：

1．先做腰背不离地面的两腿上举相绞的动作练习。

2．逐步使腰背离开地面，将腰、腿向上竖起。

易犯错误和纠正方法：

腰、背离不开地面。

纠正方法：强调必须以肩颈部位着地，腰、背在两腿上绞的同时用力上顶，开始时，可在教师或同伴的帮助下逐步掌握要领。

四、侧空翻

动作说明：左脚蹬地，右腿从后向上摆起，身体前屈，在空中做向左侧翻动作。右脚先落地，左脚随之落地(图八-A57之1至3)

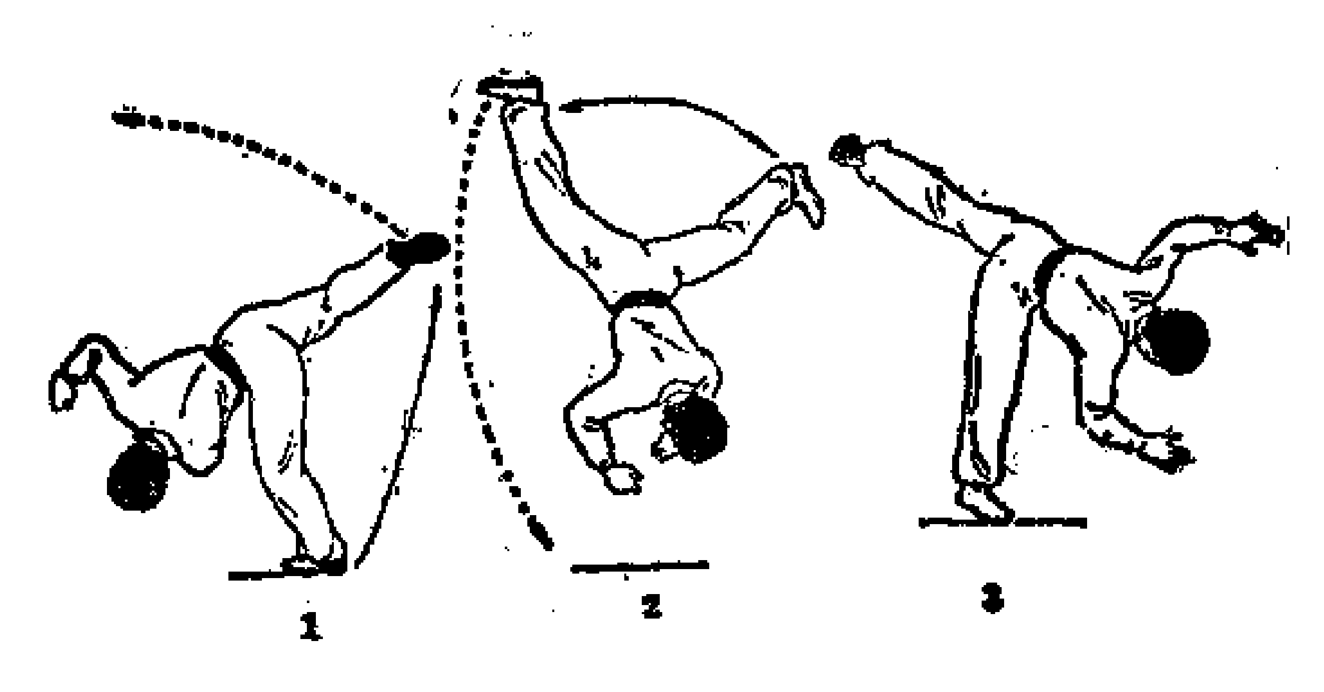


图 八-A57

要求与要点：翻转要快，两腿要直。

练习步骤：

1. 先做侧手翻，提高摆腿速度。

2. 在教师或同学的保护和帮助下体会动作要领，然后逐步脱离保护。

易犯错误和纠正方法：

1. 摆腿不直，速度不快。

纠正方法：除了强调挺膝外，主要通过侧手翻来改正。

2．左脚蹬地无力，腾空不高。

纠正方法：强调蹬地时踝、膝、髋迅速伸直，充分发挥蹬地的反作用力提高腾空高度。

五、旋子

动作说明：开步站立，身体右转，左脚离地，左臂前平举，右臂后下举；其次，左脚踏地，身体平俯向左甩腰摆动，同时两臂伸直随身向左摆动；紧接着左脚蹬地，身体悬空，两腿随身向左平旋；然后右脚先落地，左脚随之落地(图八-A58之1至3)。

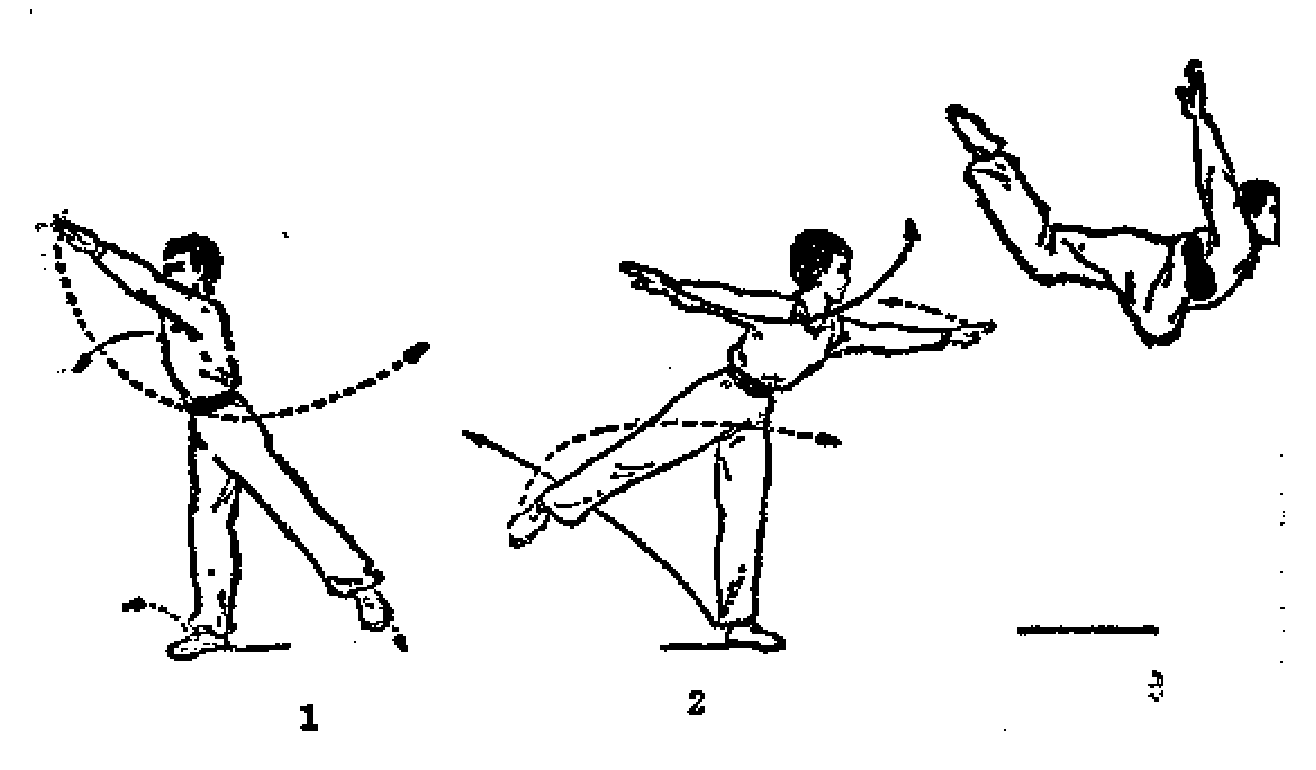


图 八-A58

要求与要点：挺胸、抬头，身体成水平旋转，两腿要高过水平。

练习步骤：

1．以左腿为支撑，保持燕式平衡的姿势，原地向左旋转

一周。

2．在教师或同伴的保护和帮助下体会动作要领。

3．逐步减少帮助，脱离保护。

易犯错误和纠正方法：

1．平旋时，空中造型做不出来。

纠正方法：除了强调抬头、挺胸、背肌收缩等要领外，还可以通过俯卧做背弓（即两头翘）的练习来形成姿势的定型。

2．旋转速度慢，转度不够一周。

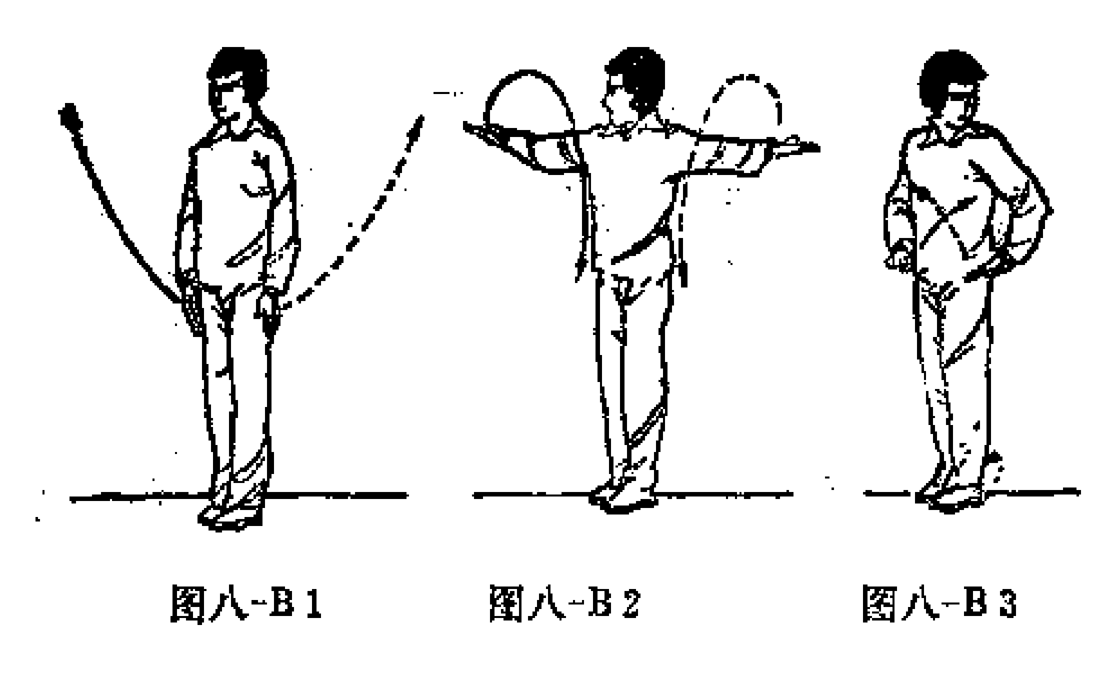
纠正方法：可以通过原地向左后方平甩两臂的练习和增强燕式平衡旋转能力的练习来改正。

3．腾空不高。

纠正方法：强调上体前俯时不要压得过低，当蹬地时要积极抬头、腿向上打。

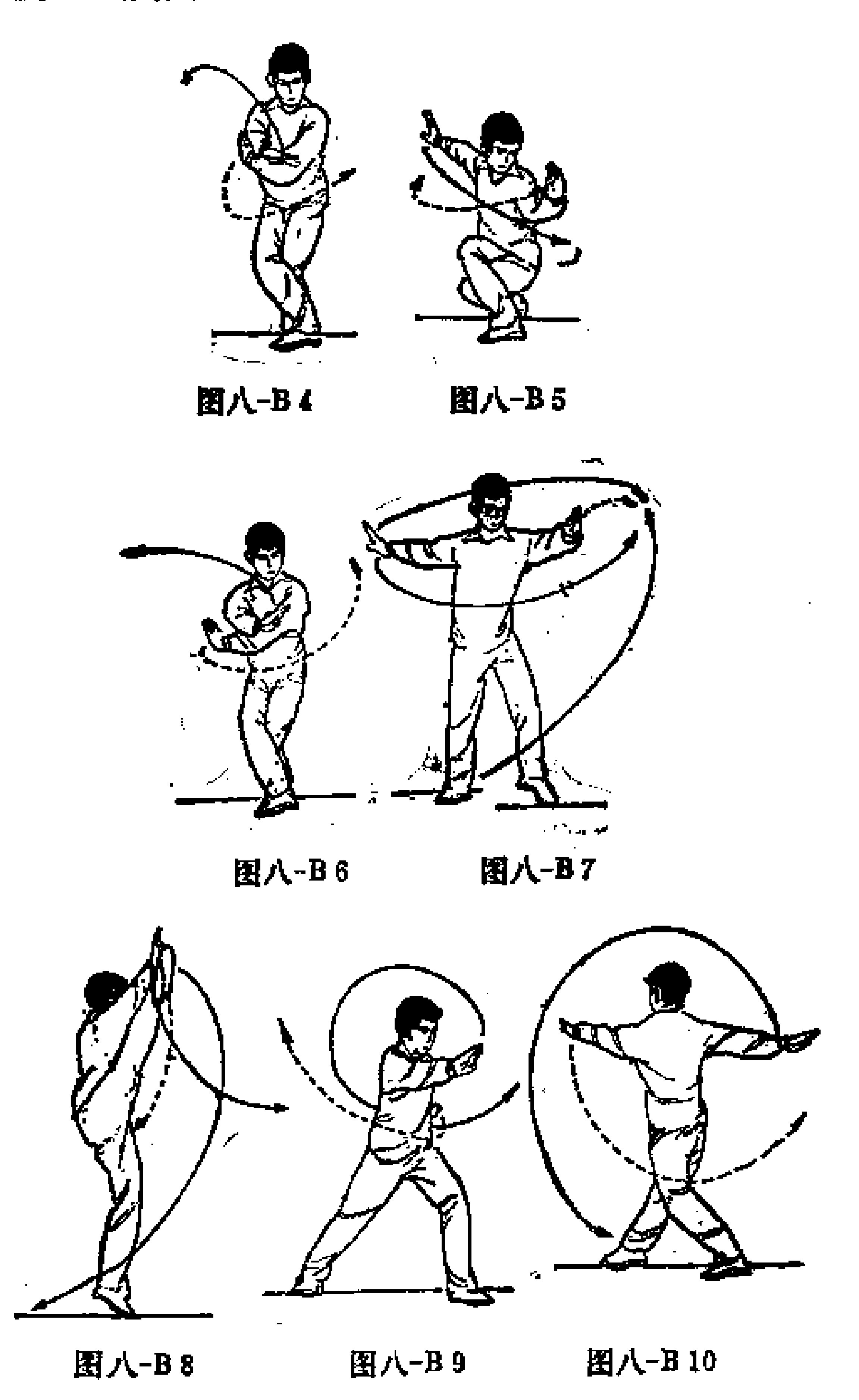
第九节 拳术动作组合

组合一：并步按掌（图八-B 1 至 3）——右歇步挑掌



图八-B 1　　图八-B 2　　图八-B 3

（图八-B 4、5）——上左步单拍脚（图八-B 6 至 8）——右乌龙盘打（图八-B 9 至 11）——抡臂砸拳（图八-B 12 至

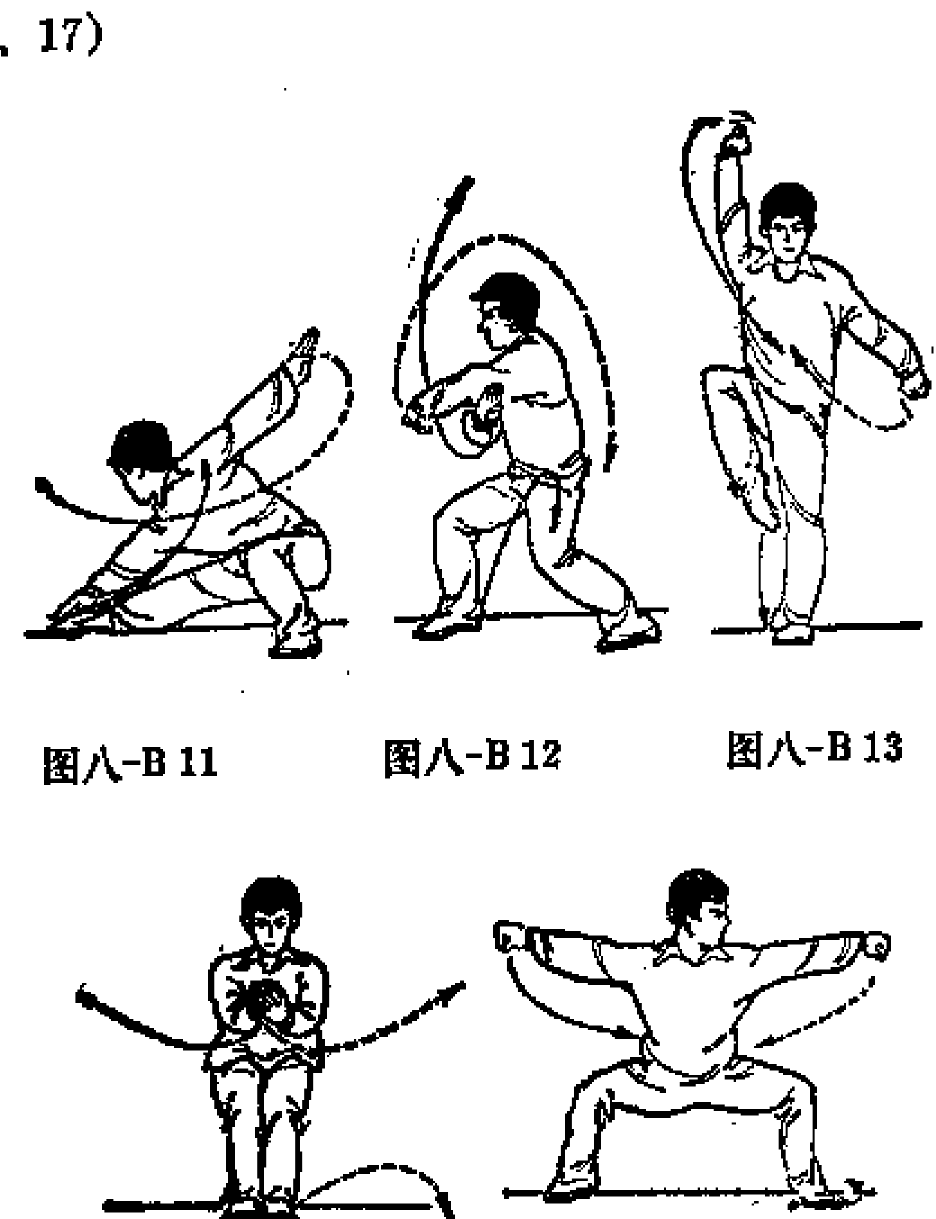


图八-B 4　图八-B 5

图八-B 6　图八-B 7

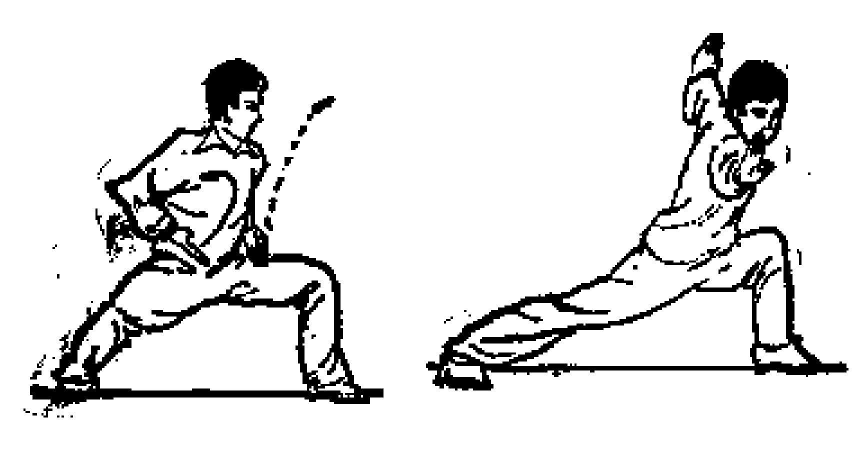
图八-B 8　图八-B 9　图八-B 10

14）——马步双冲拳（图八-B 15）——左弓步双推掌（图八-B 16、17）



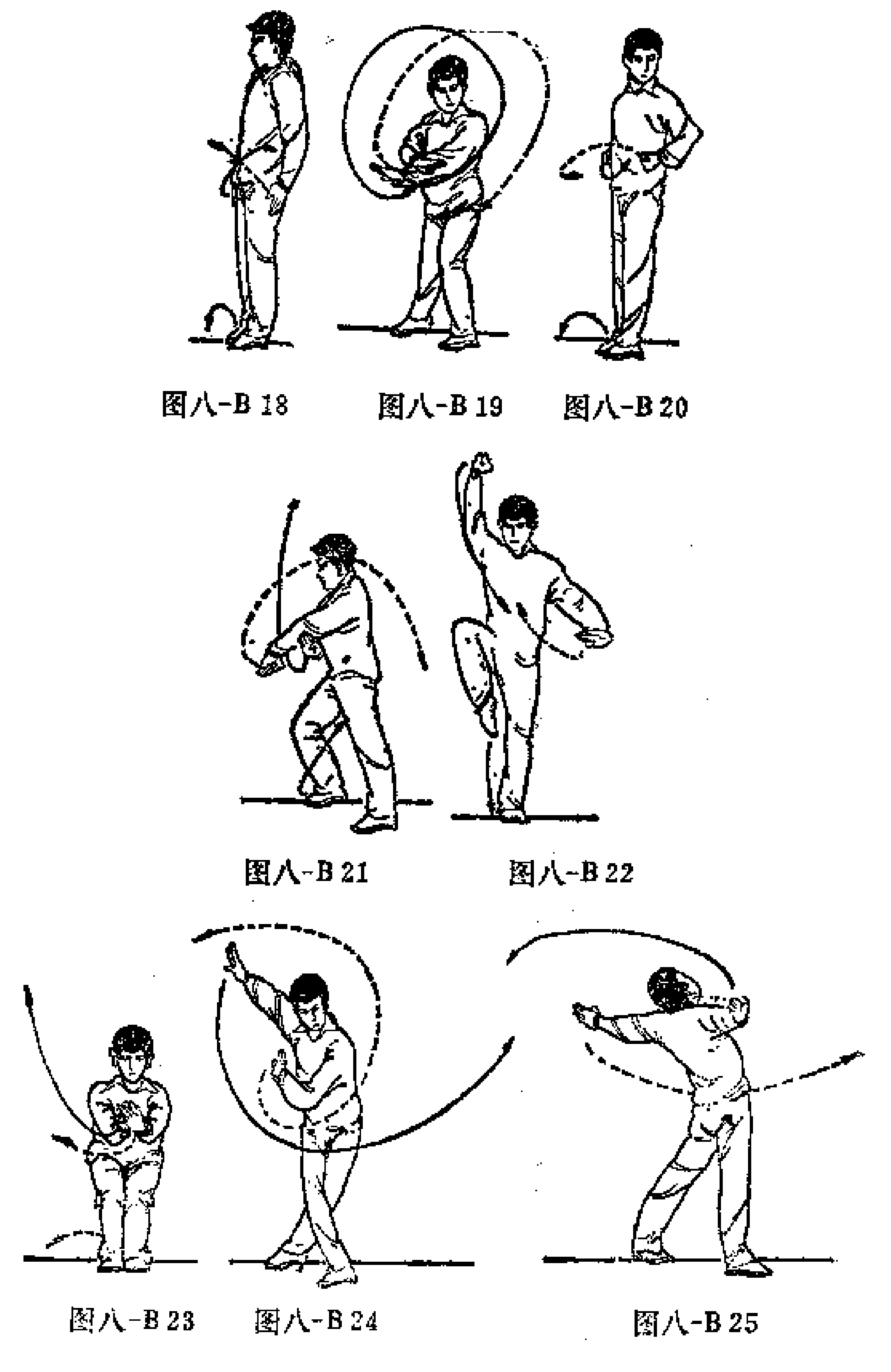
图八-B 11　　图八-B 12　　图八-B 13

图八-B 14　　图八-B 15



图八-B 16　　图八-B 17

组合二：退并步抱拳（图八-B 18 至 20）——上步抡砸

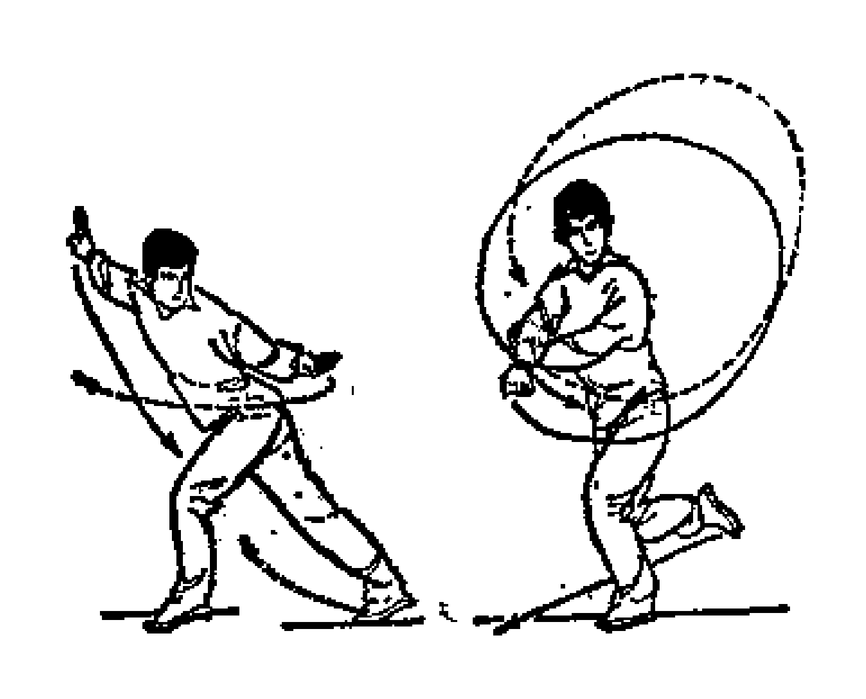


图八-B 18　图八-B 19　图八-B 20

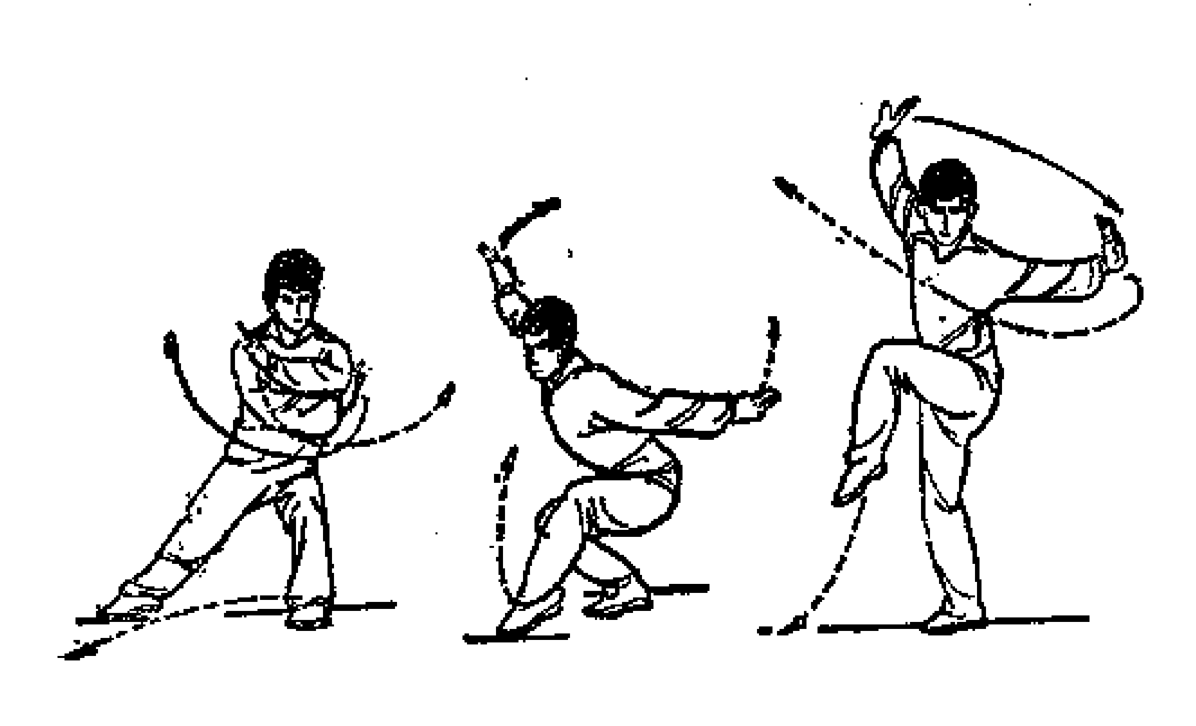
图八-B 21　图八-B 22

图八-B 23　图八-B 24　图八-B 25

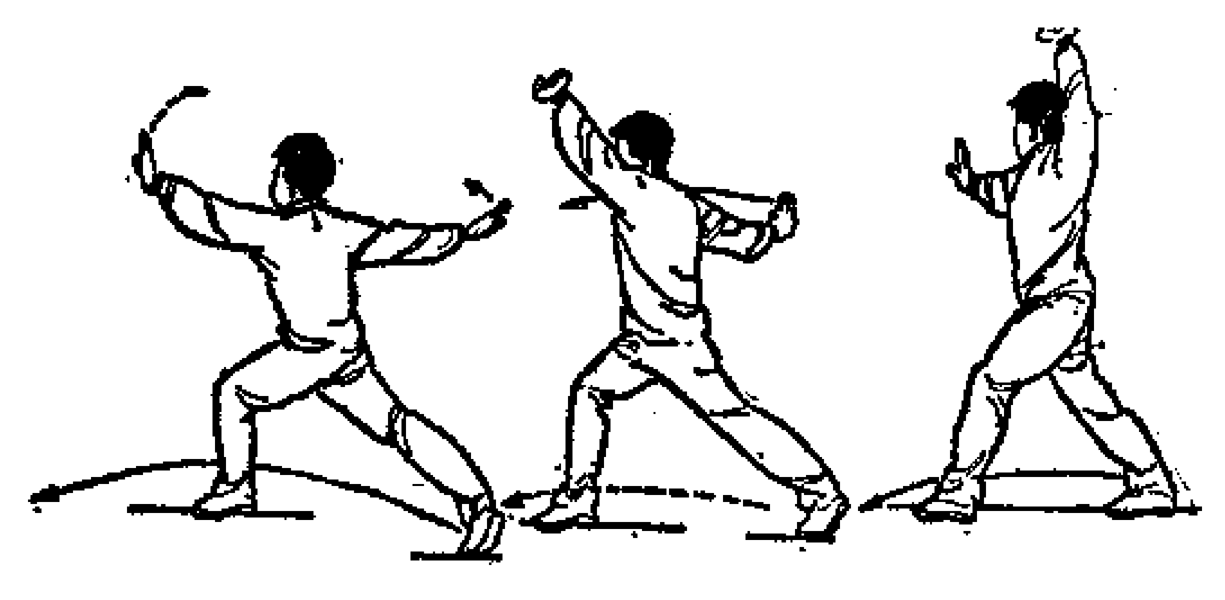
拳（图八-B 21 至 23）——抡臂翻腰（图八-B 24 至 26）——虚步亮掌（图八-B 27 至 29）——弧行步垫步勾手亮掌（图八-B 30 至 37）



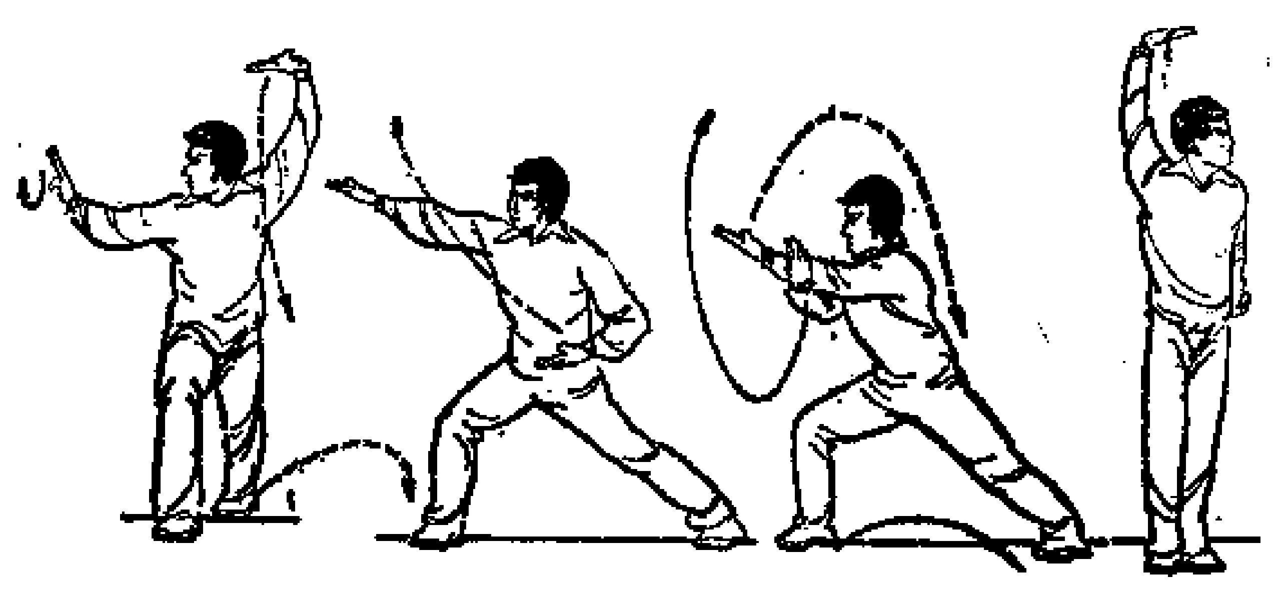
图八-B 26　　图八-B 27



图八-B 28　　图八-B 29　　图八-B 30



图八-B 31　　图八-B 32　　图八-B 33

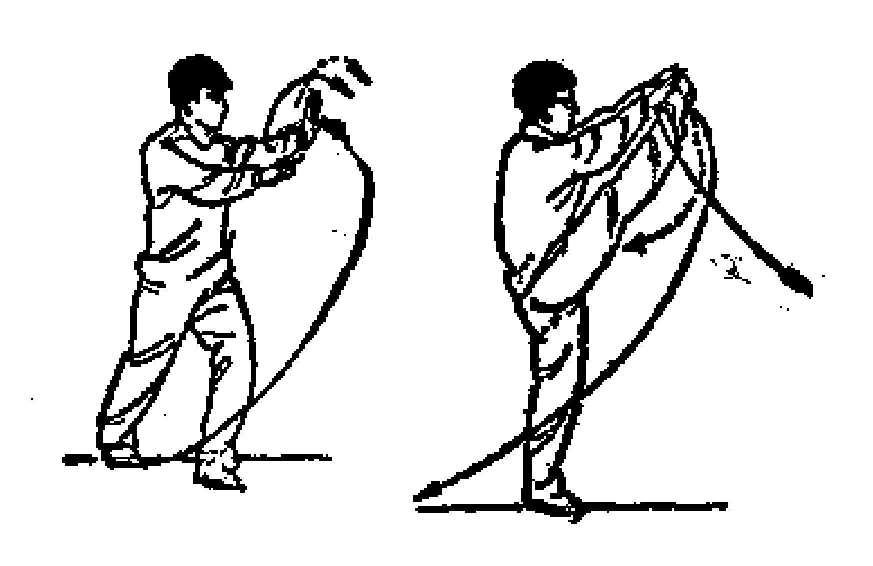


图八-B 34　　图八-B 35　　图八-B 36　　图八-B 37

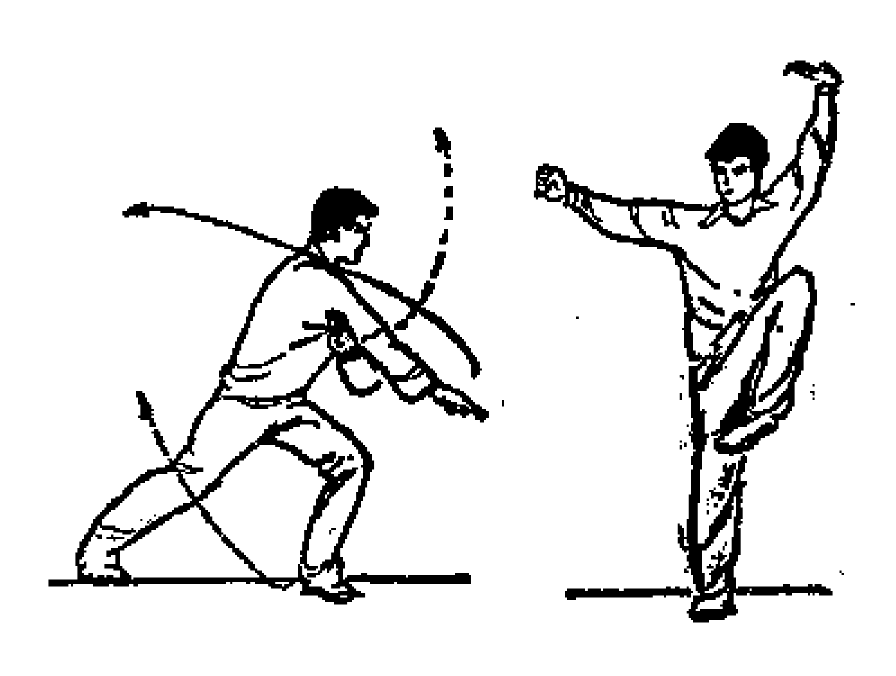


图八-B 38　　图八-B 39

组合三：弓步双推掌（图八-B 38）——上步右摆莲腿（图八-B 39 至 41）——提膝架劈拳（图八-B 42、43）



图八-B 40　　图八-B 41

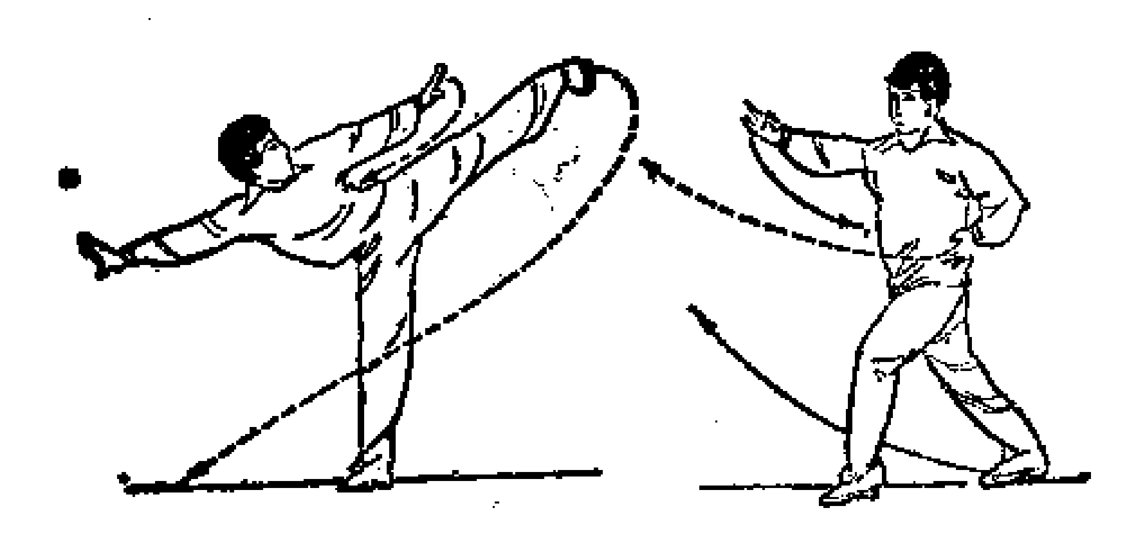


图八-B 42　　图八-B 43

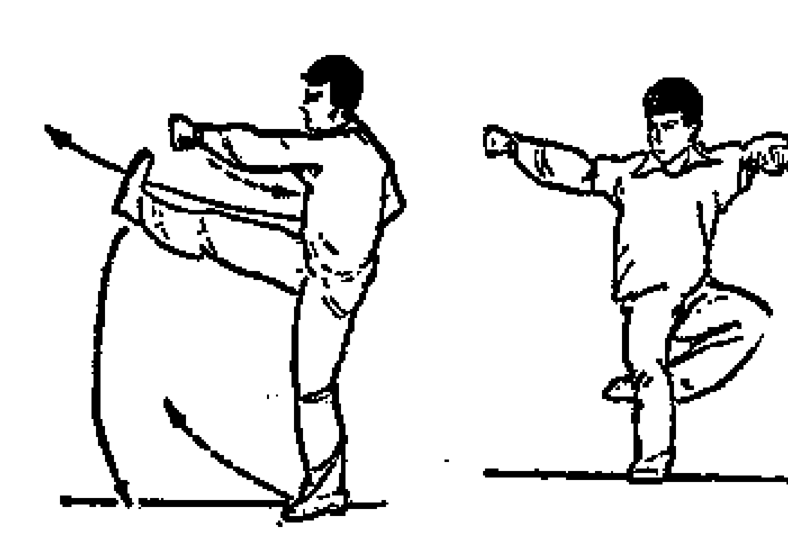
组合四：左侧踹腿（图八-B 44）——落步右蹬腿冲拳（图八-B 45、46）——扣腿平衡（图八-B 47）

组合五：右乌龙盘打（图八-B 48 至 51）——抡臂砸拳（图八-B 52 至 54）——探海平衡（图八-B 55）

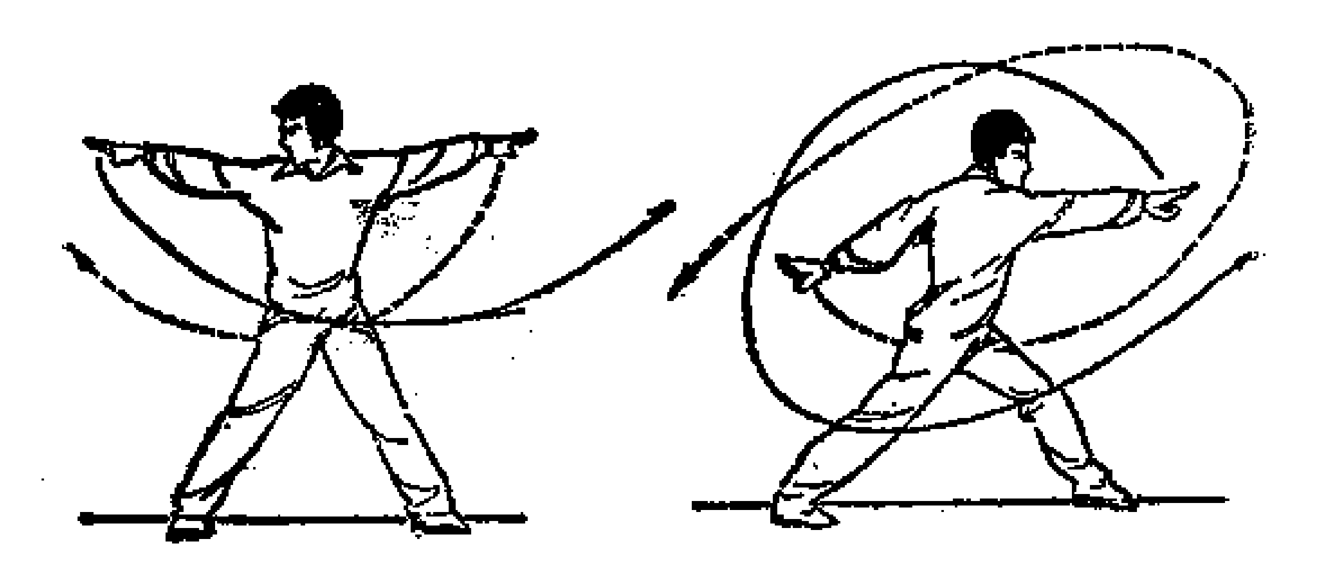
组合六：并步挑掌（图八-B 56）——击步旋风脚（图



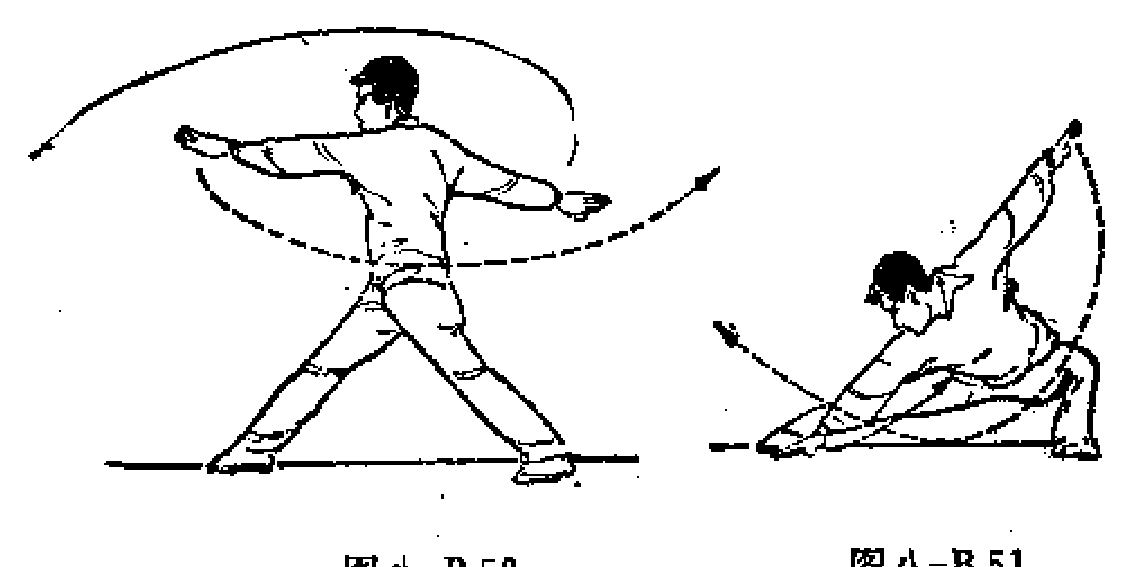
图八-B 44　　图八-B 45



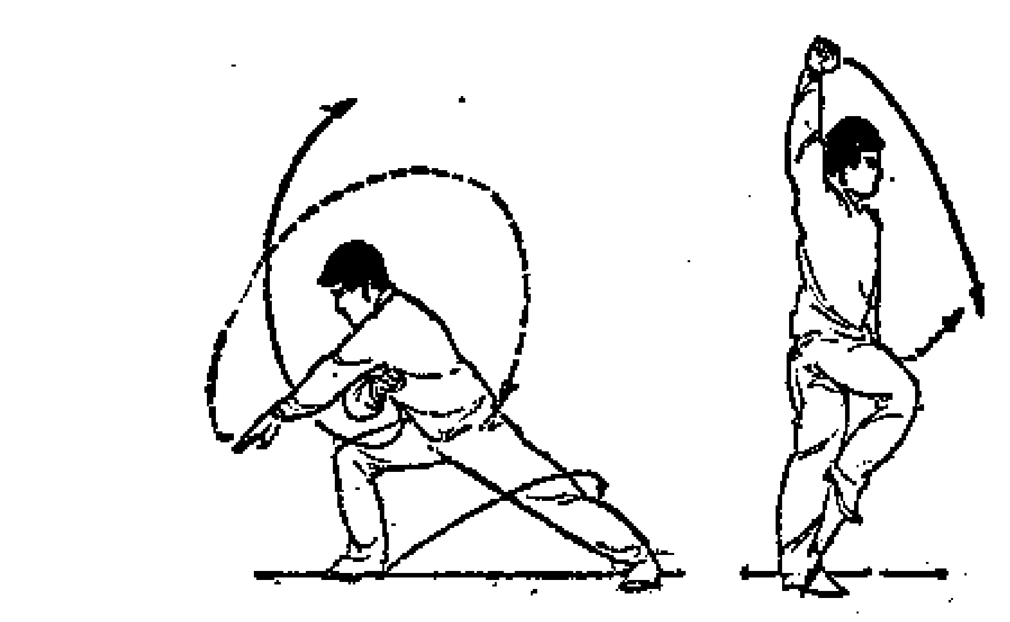
图八-B 46　　图八-B 47



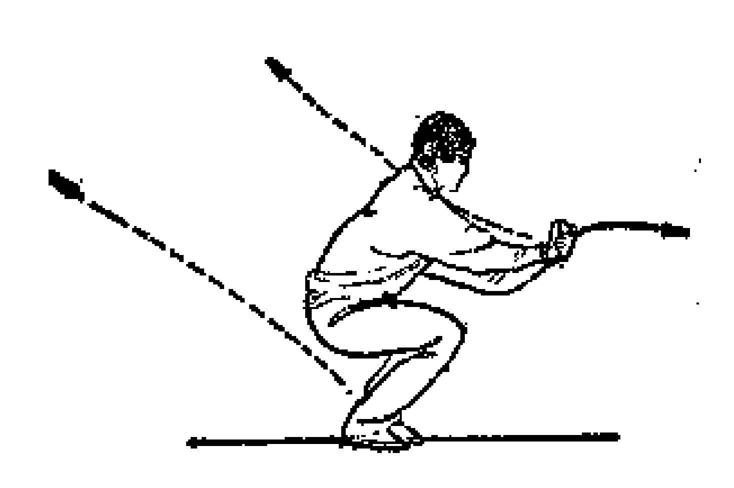
图八-B 48　　图八-B 49



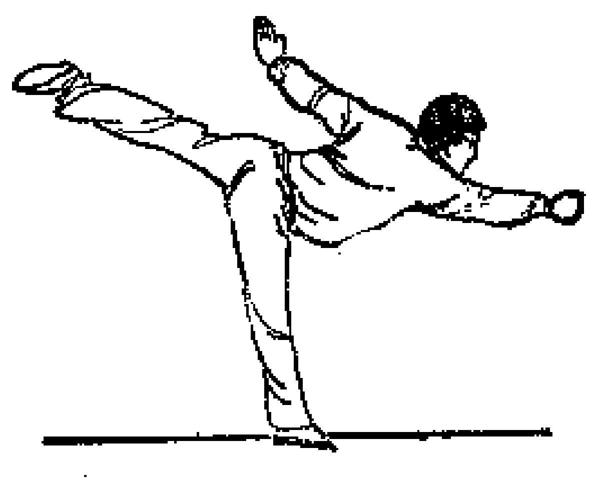
图八-B 50　　图八-B 51



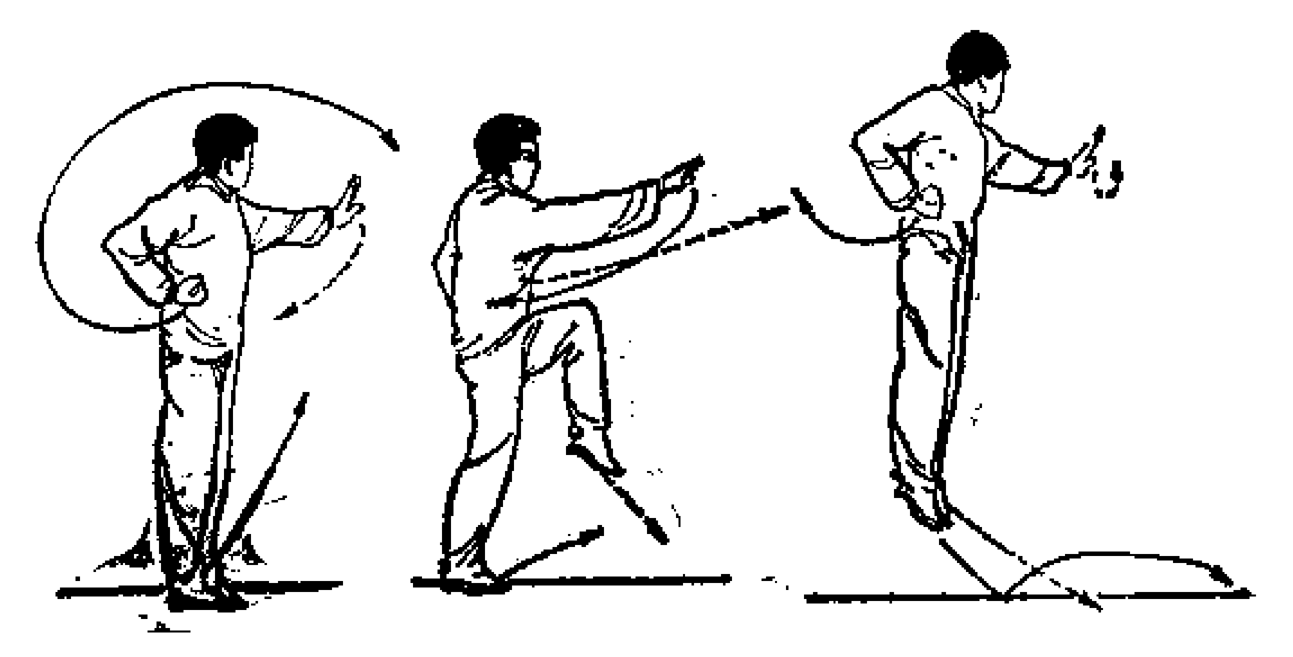
图八-B 52　　图八-B 53



图八-B 54

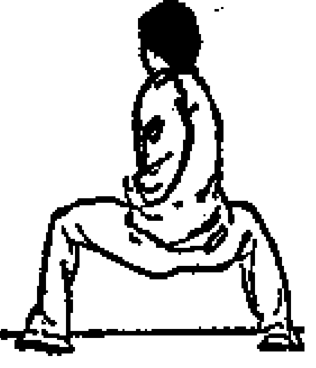


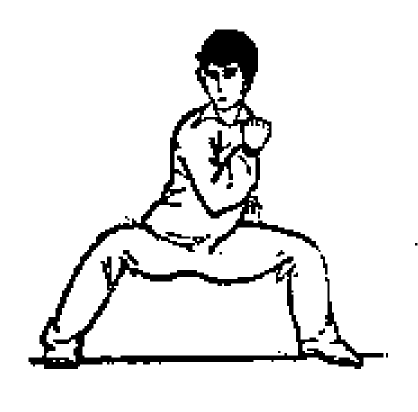
图八-B 55


图八-B 56　图八-B 57　图八-B 58


图八-B 59　图八-B 60

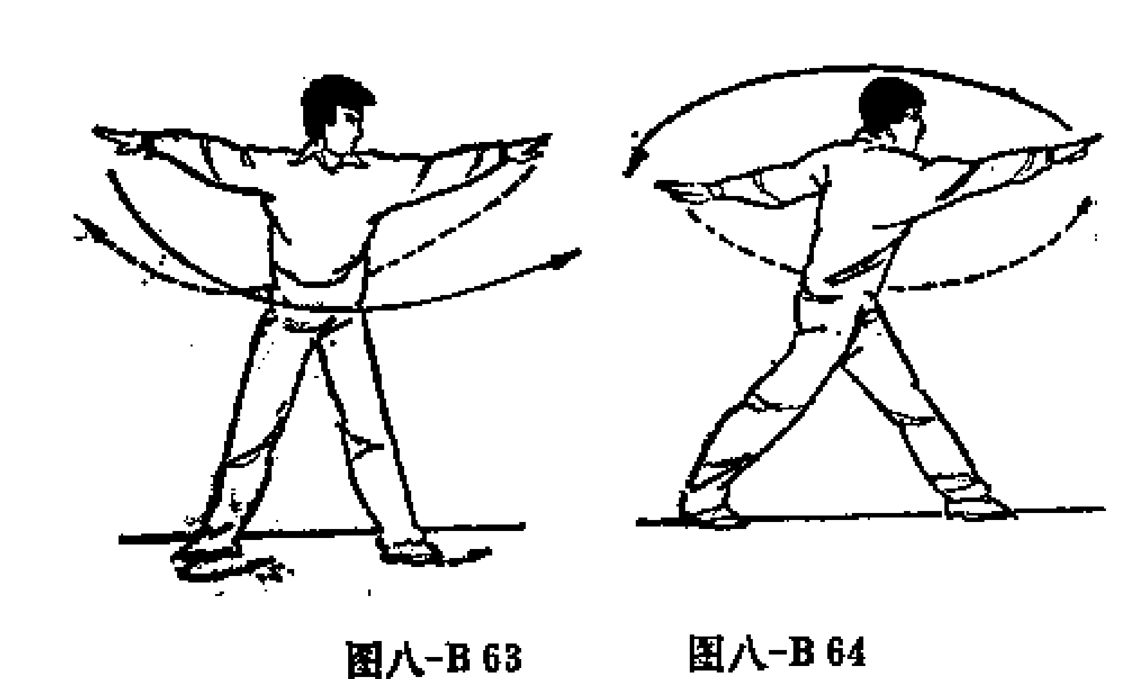

图八-B 61


图八-B 62


图八-B 62附

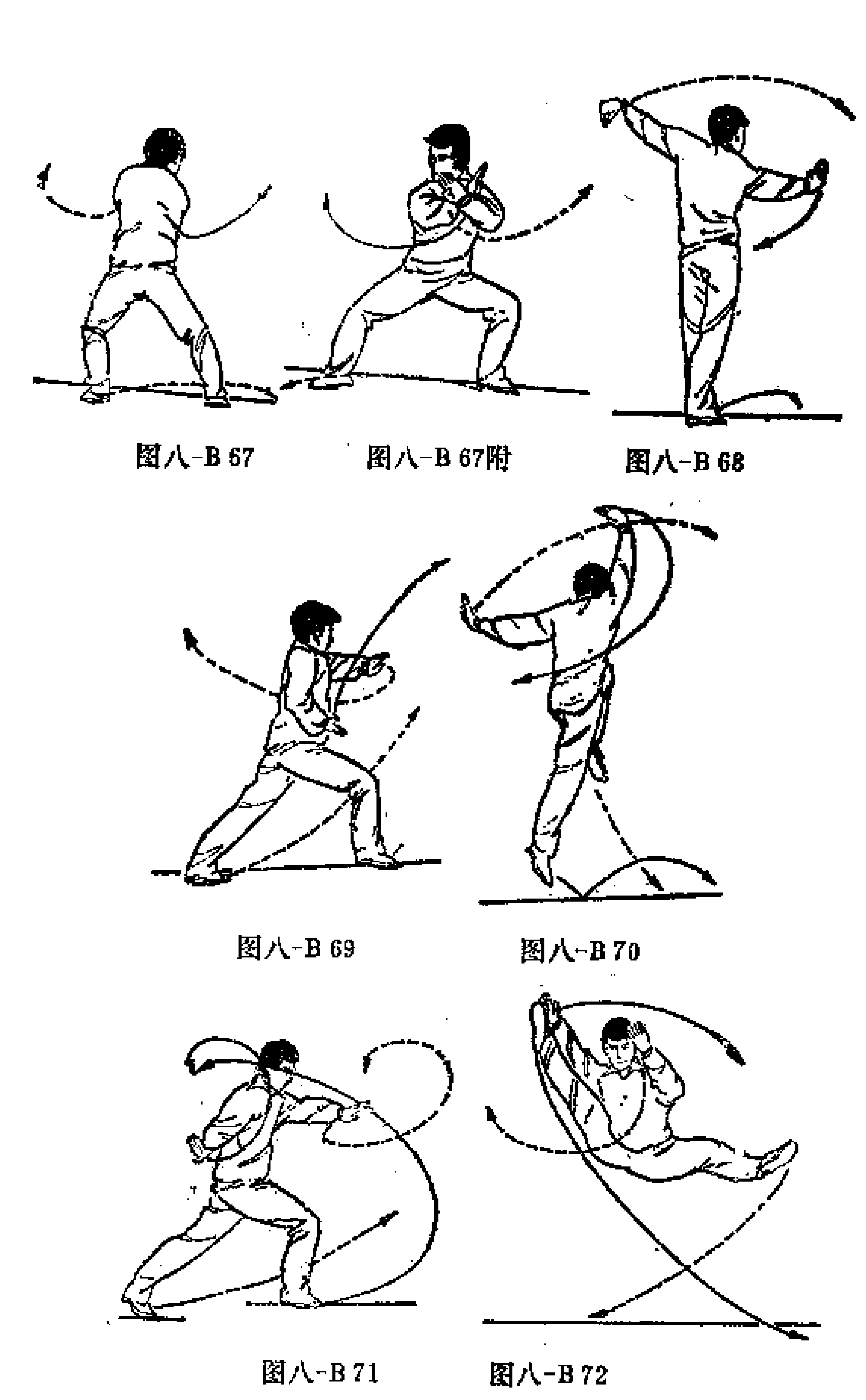
八-B 57 至 60）——坐盘插掌（图八-B 61、62）

组合七：抡臂仆步双穿掌（图八-B 63 至 66）——前点步勾手挑亮掌（图八-B 67、68）——腾空摆莲（图八-B 69 至 72）——乌龙盘打（图八-B 73 至 76）——右弓步上冲拳（图八-B 77、78）



图八-B 63　　图八-B 64

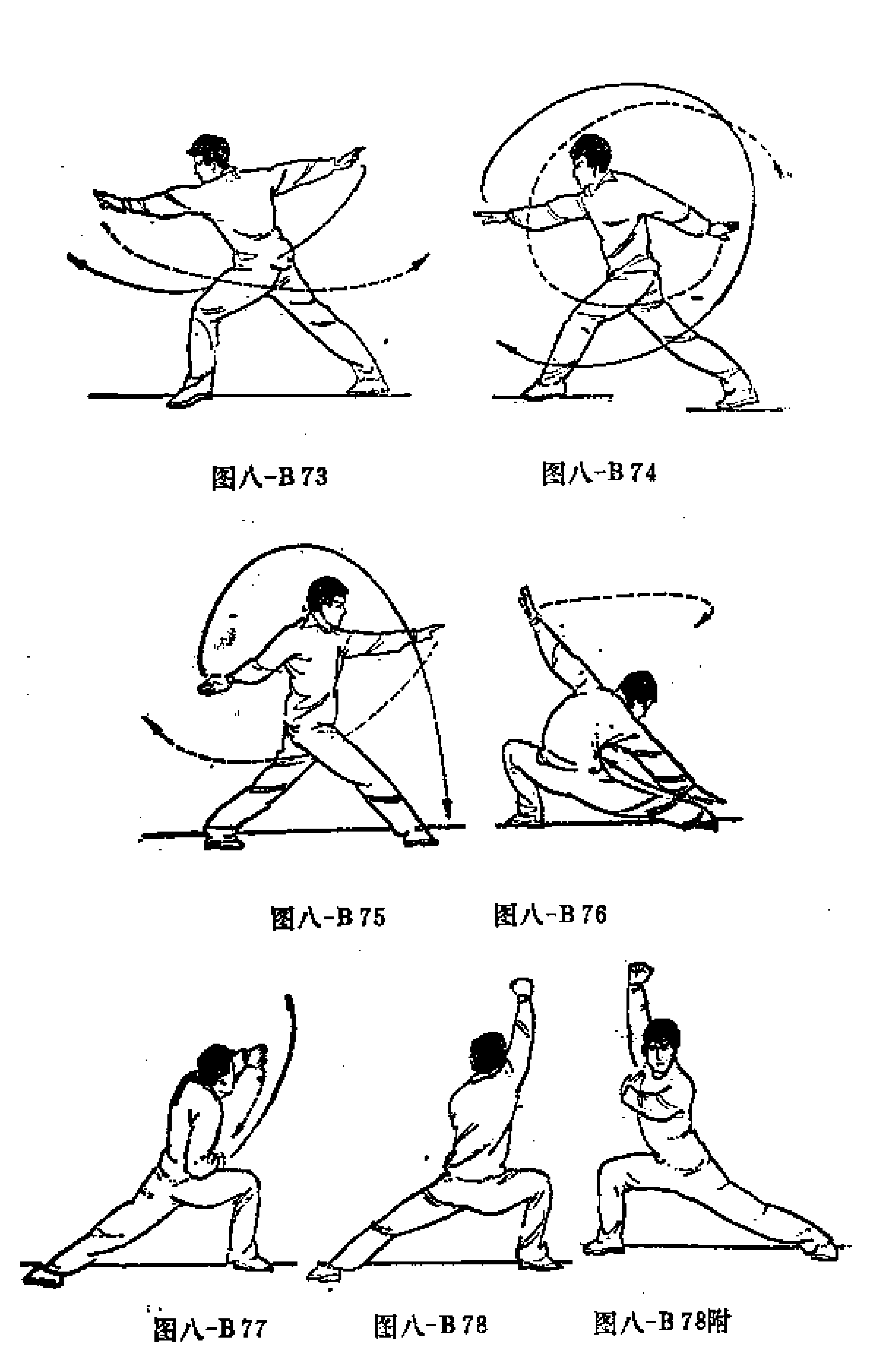
图八-B 65　　图八-B 66



图八-B 67　图八-B 67附　图八-B 68

图八-B 69　图八-B 70

图八-B 71　图八-B 72



图八-B 73

图八-B 74

图八-B 75

图八-B 76

图八-B 77

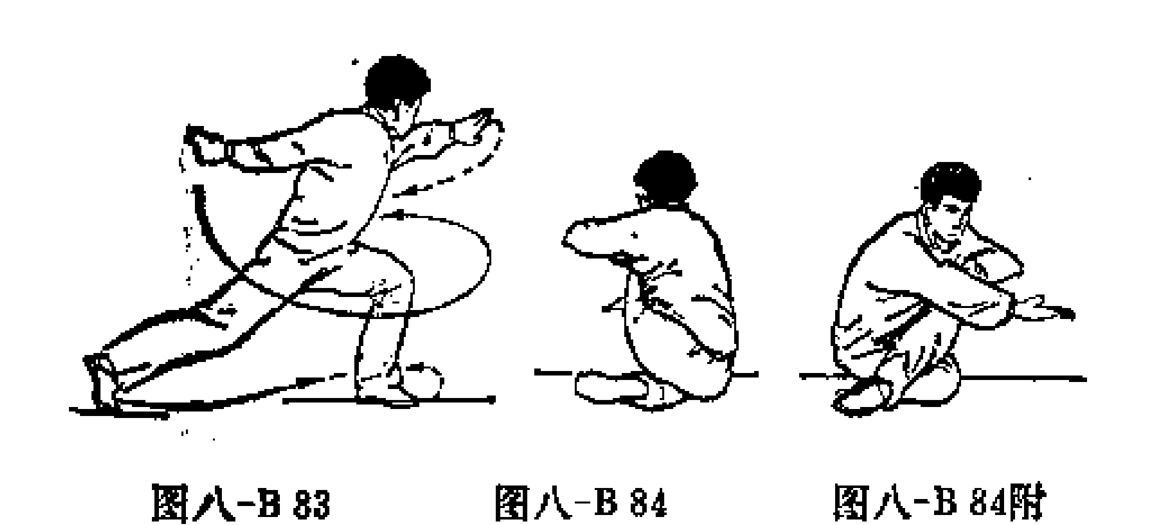
图八-B 78

图八-B 78附

组合八：跳起侧踹腿（图八-B 79）——落步前扫腿（图八-B 80 至 82）——坐盘（图八-B 83、84）

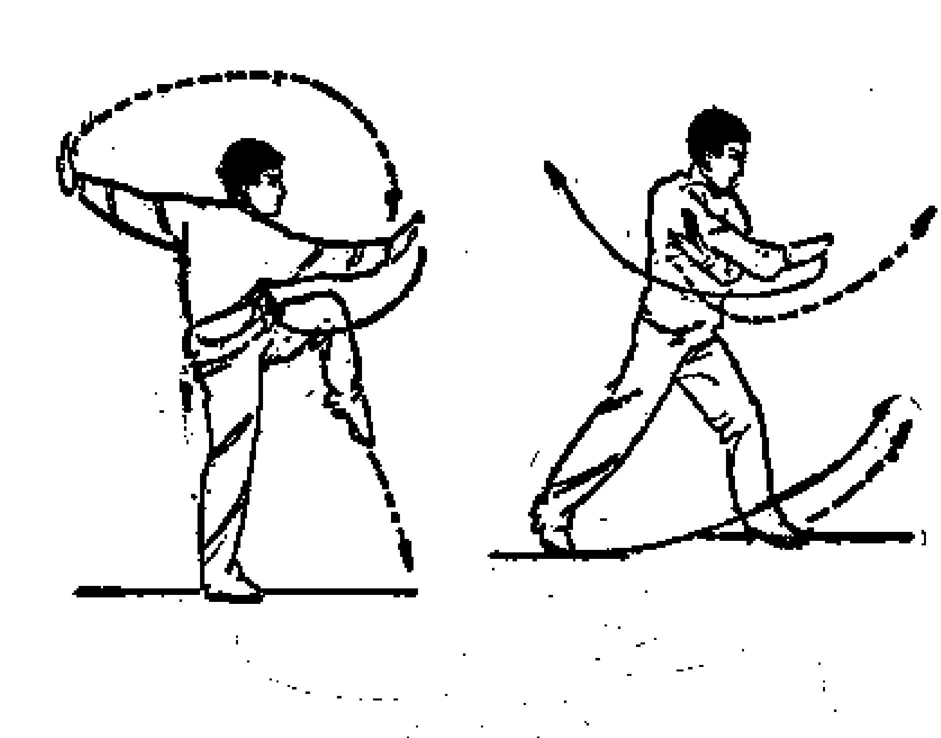
图八-B 79　　图八-B 80

图八-B 81　　图八-B 82

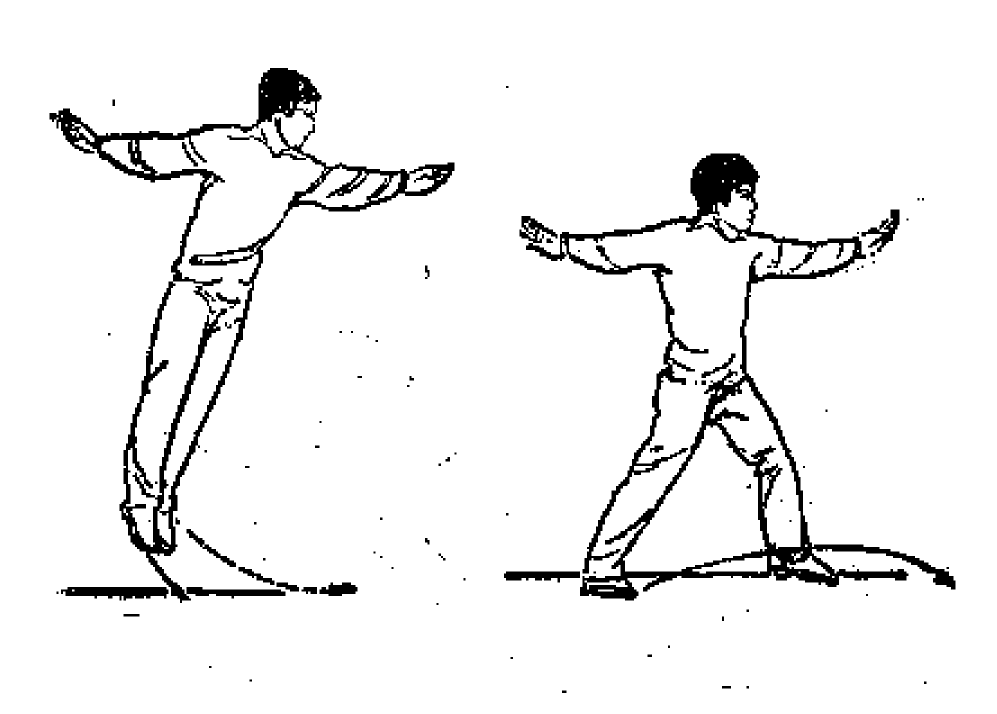


图八-B 83　　图八-B 84　　图八-B 84附

组合九：提膝挑掌（图八-B 85）——击步侧空翻（图八-B 86至92）——落步击步右弹腿冲拳(图八-B 93至97)——右弓步冲拳（图八-B 98）



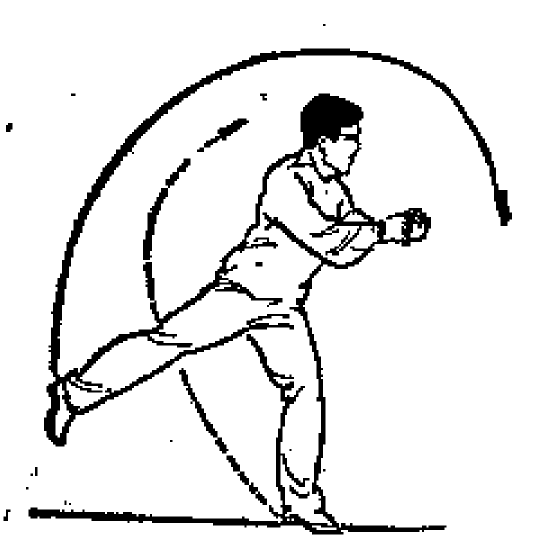
图八-B 85　　图八-B 86



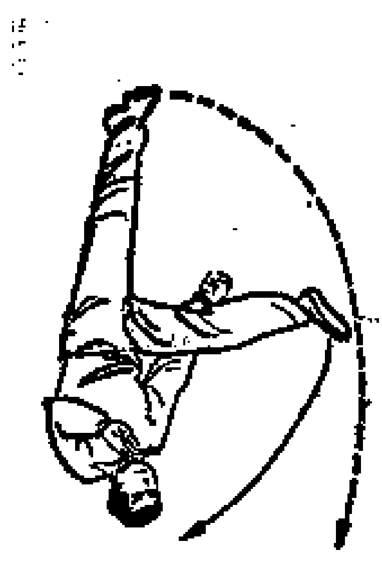
图八-B 87　　图八-B 88



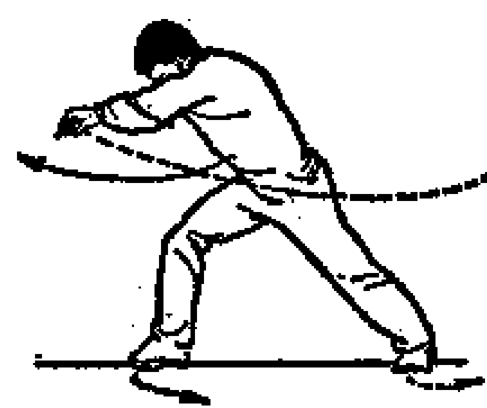
图八-B 89



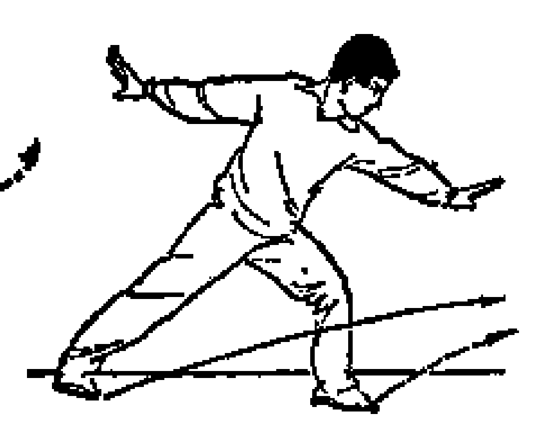
图八-B 90



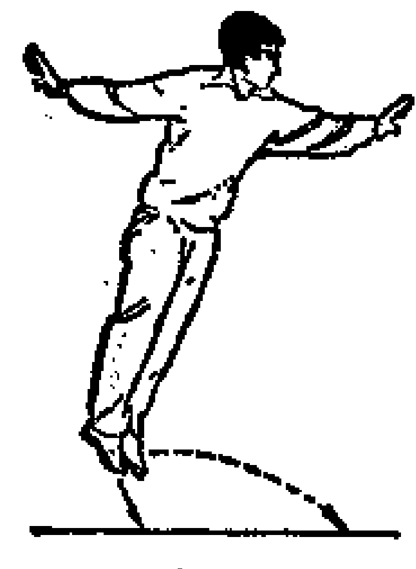
图八-B 91



图八-B 92



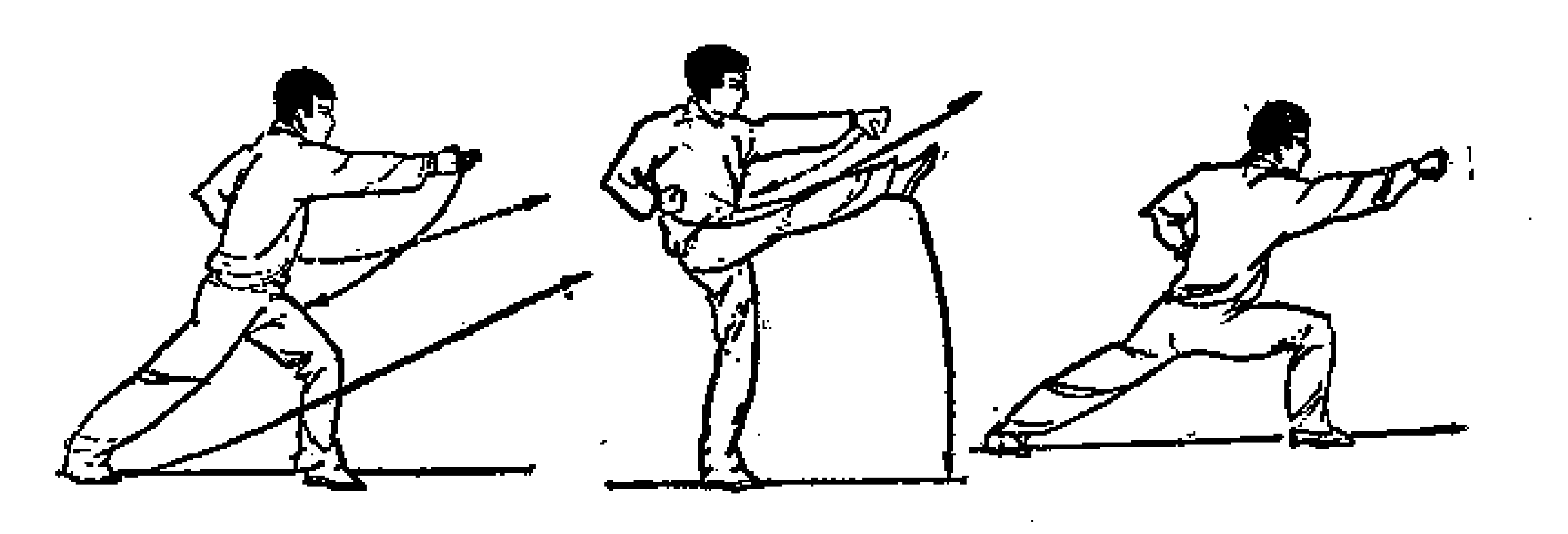
图八-B 93



图八-B 94

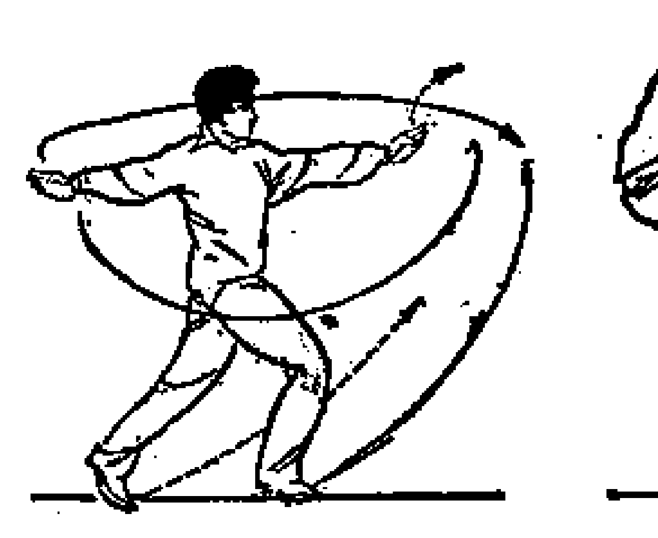


图八-B 95



图八-B 96　　图八-B 97　　图八-B 98

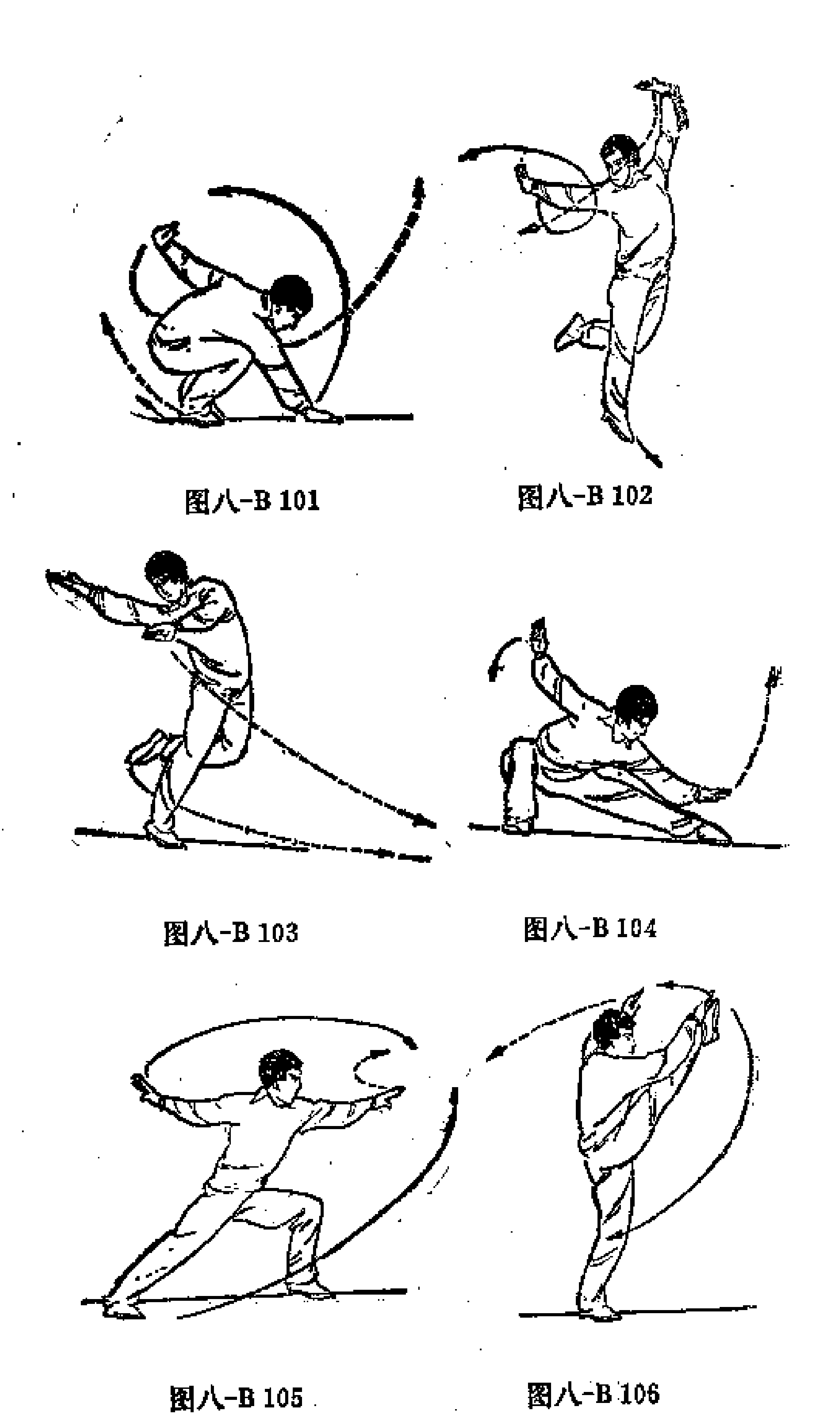
组合十：腾空飞脚（图八-B 99、100）——落步拍地（图八-B 101）——跳仆步穿掌（图八-B 102 至 104）————右拍脚（图八-B 105、106）——弓步顶肘（图八-B 107、108）



图八-B 99



图八-B 100



图八-B 101

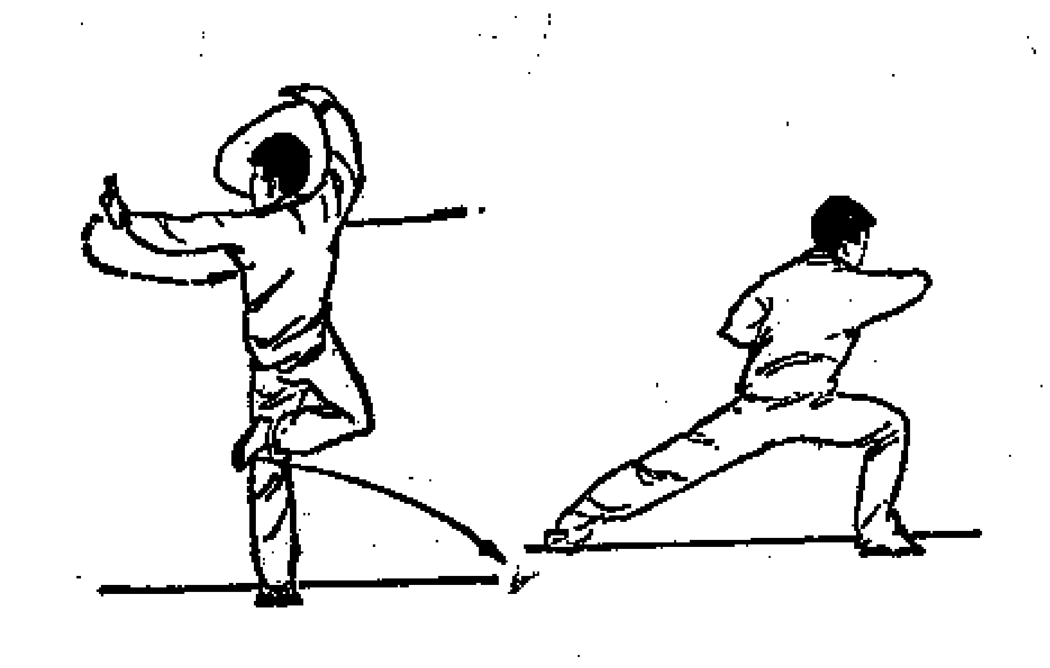
图八-B 102

图八-B 103

图八-B 104

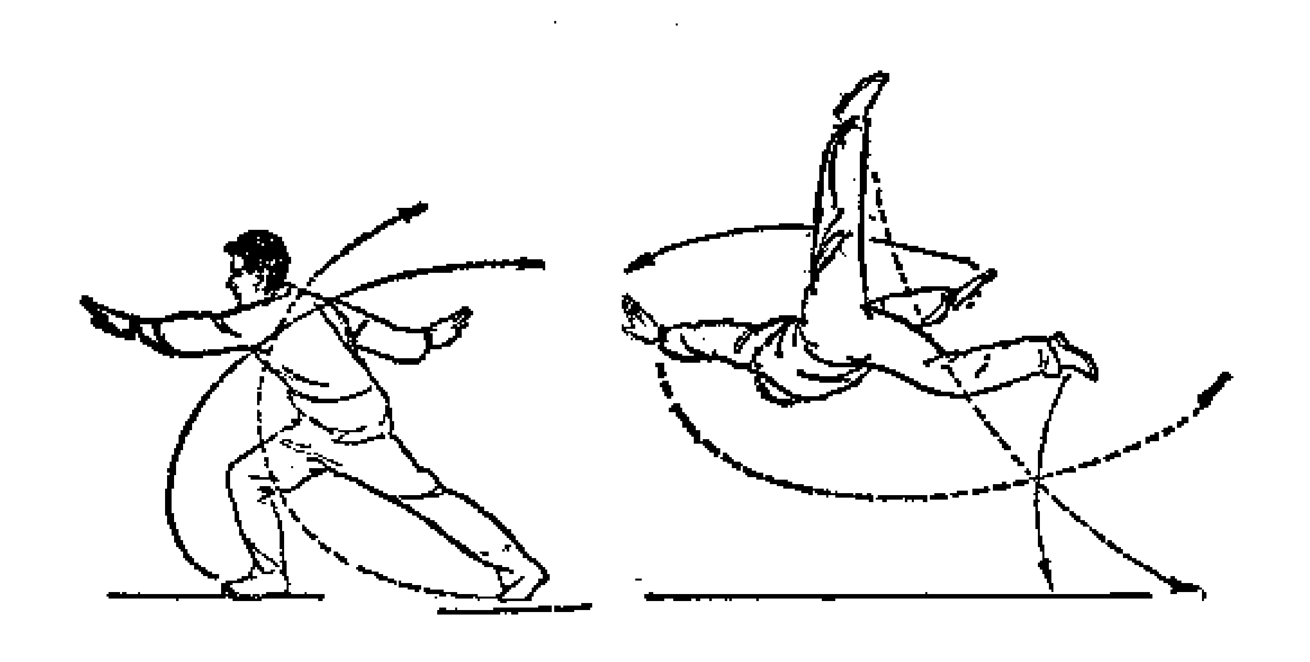
图八-B 105

图八-B 106

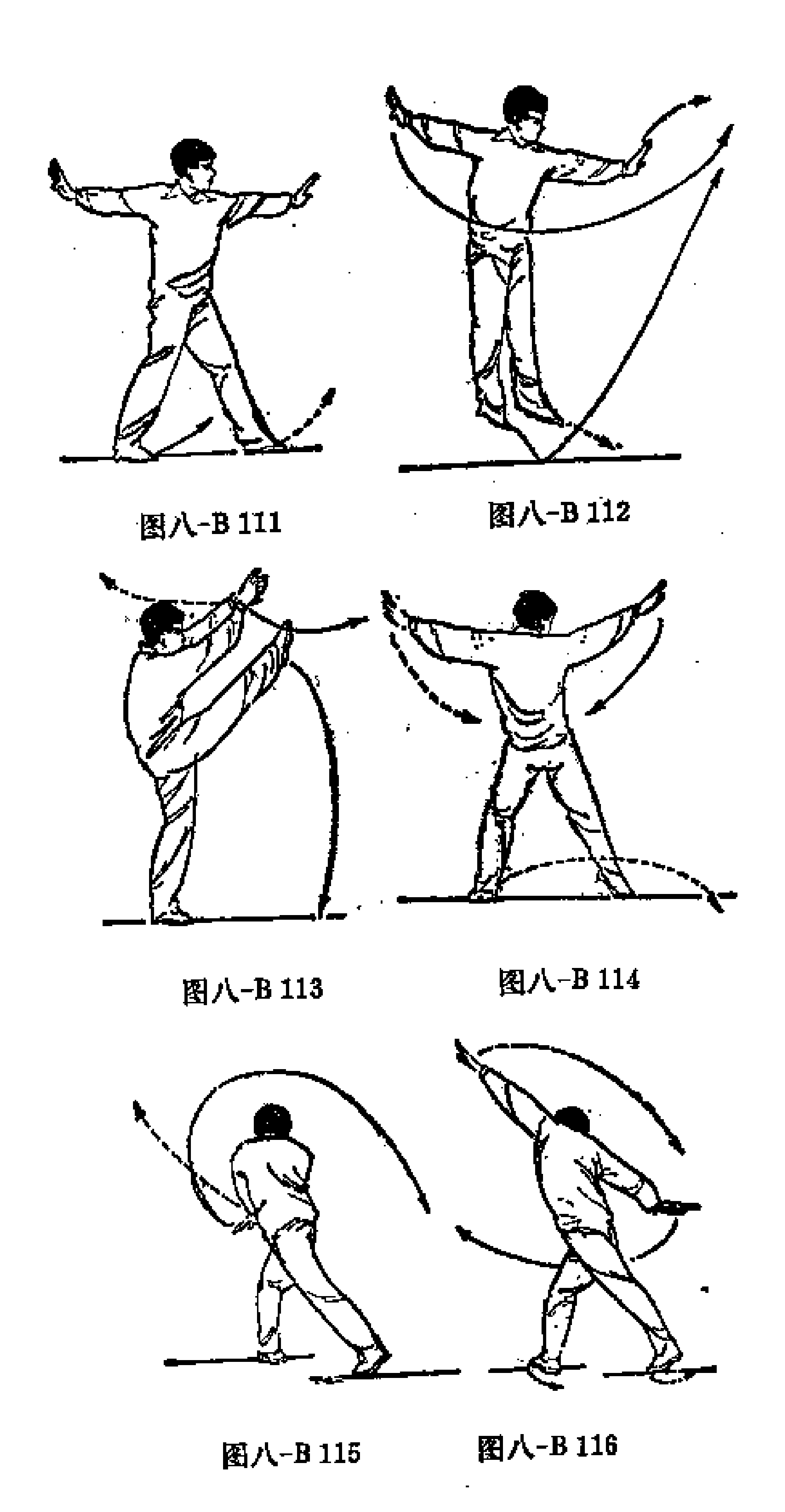


图八-B 107　　图八-B 108

组合十一：旋子（图八-B 109至111）——击步单拍脚（图八-B 112、113）——翻腰（图八-B 114至118）——右弓步劈掌（图八-B 119至120）



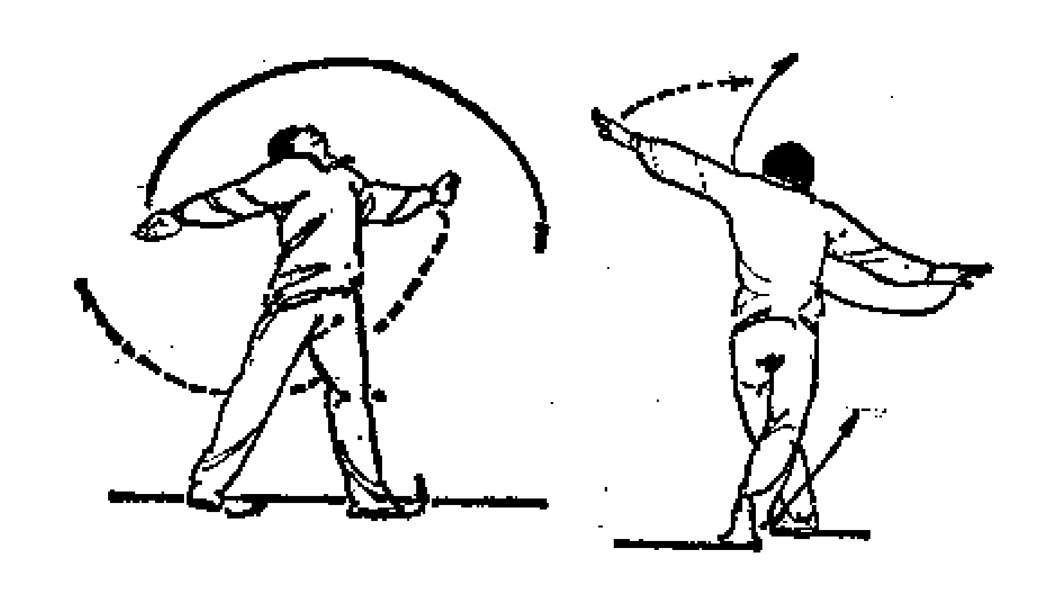
图八-B 109　　图八-B 110



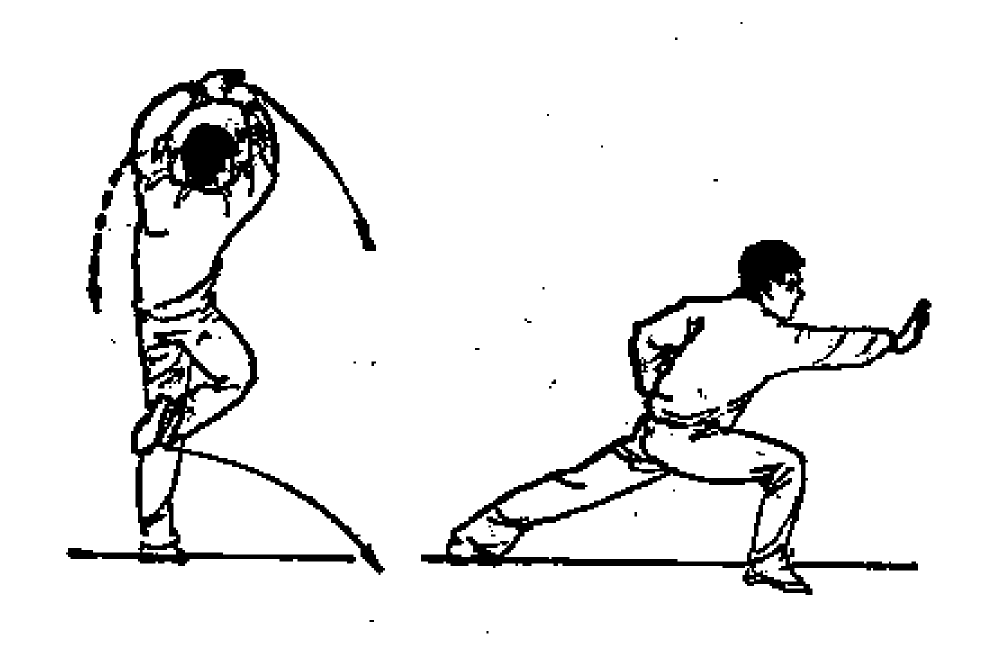
图八-B 111　图八-B 112

图八-B 113　图八-B 114

图八-B 115　图八-B 116



图八-B 117　　　图八-B 118

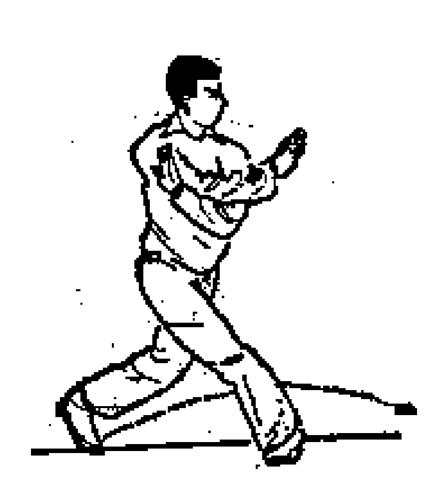


图八-B 119　　　图八-B 120

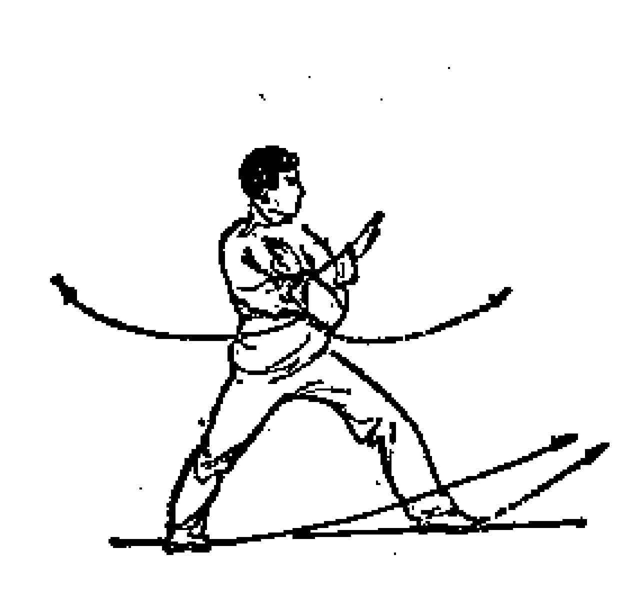
组合十二：提膝摆拳（图八-B 121）——击步腾空飞脚（图八-B 122至128）——击步旋风脚接竖叉（图八-B 129至134）



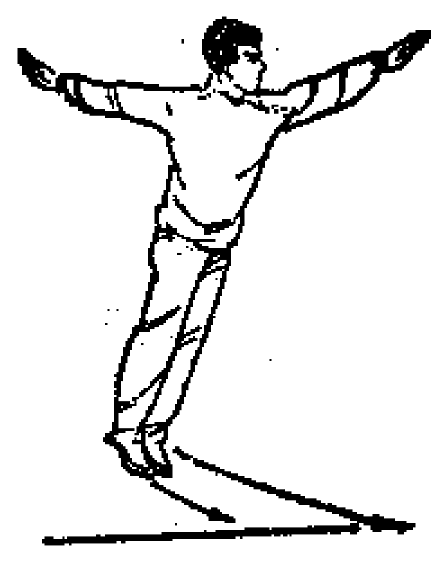
图八-B 121



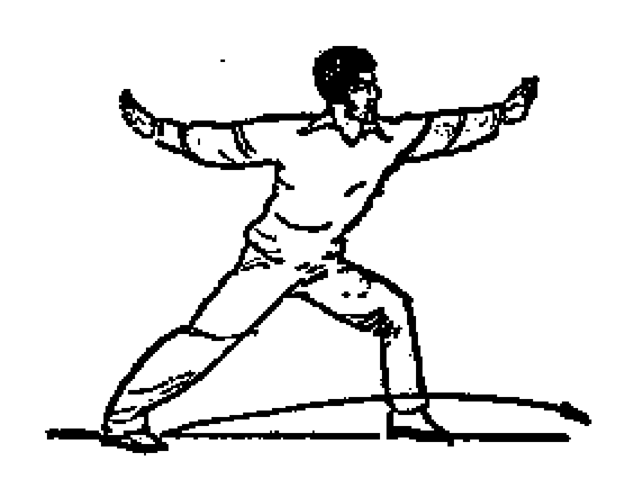
图八-B 122



图八-B 123



图八-B 124

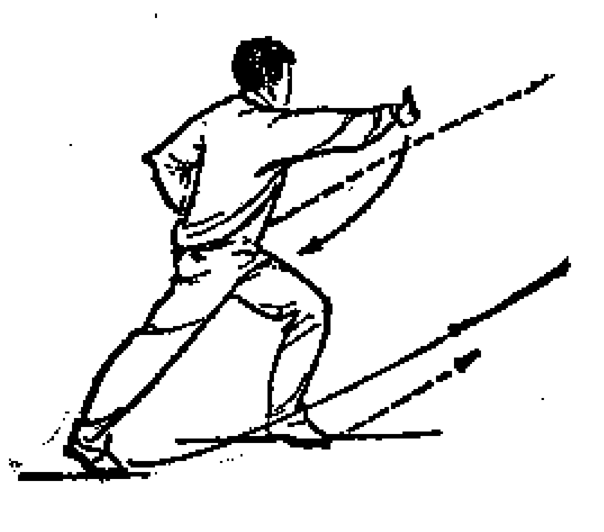


图八-B 125


图八-B 126


图八-B 127


图八-B 128


图 八-B 129

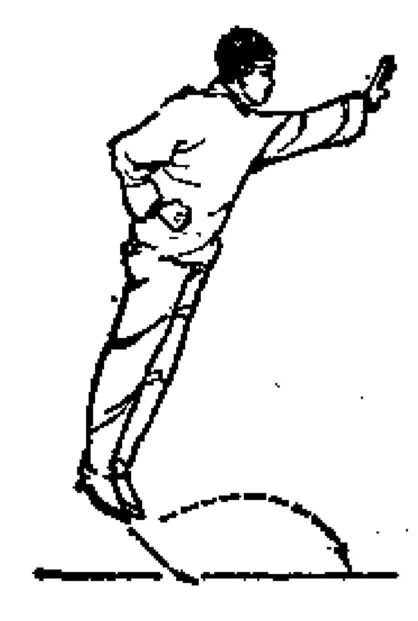

图 八-B 130


图 八-B 131

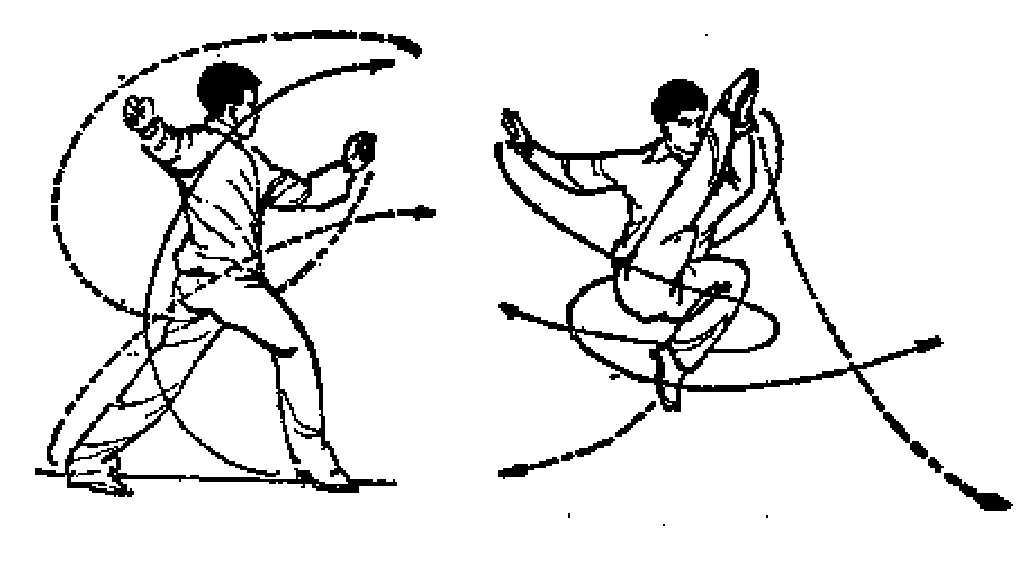


图 八-B132　　　　　　图 八-B133

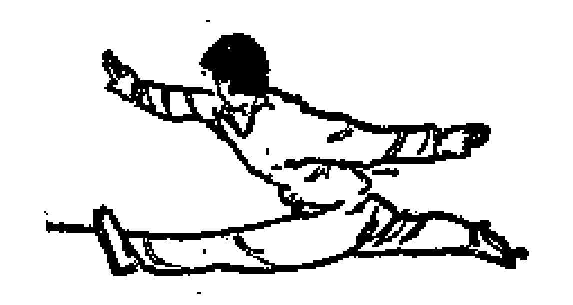


图 八-B134

组合十三：单拍脚(图八-B135至137)——盖步侧踹(图八-B138至140)——弹腿冲拳（图八-B141、142)——歇步

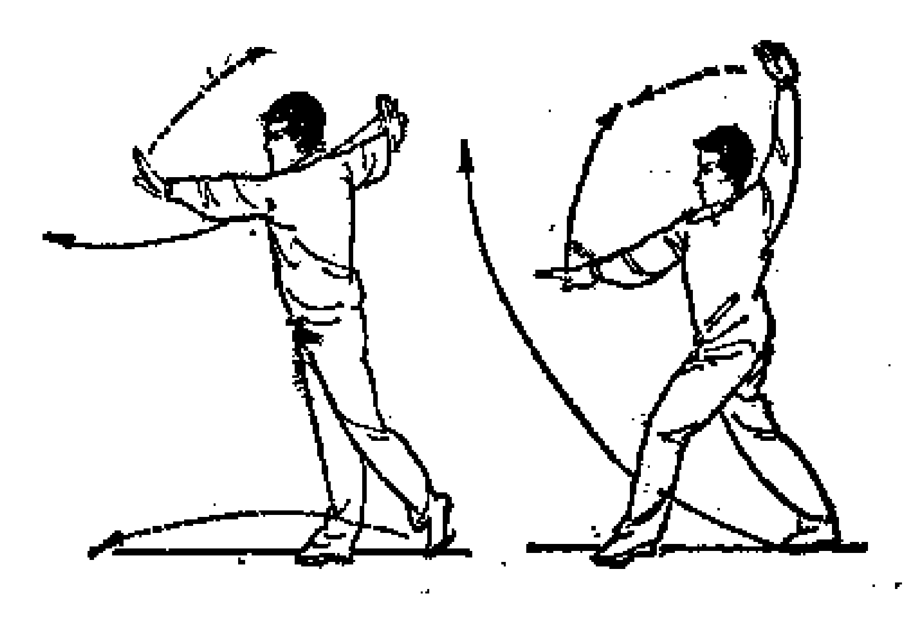


图 八-B135　　　　图 八-B136

冲拳(图八-B 143)

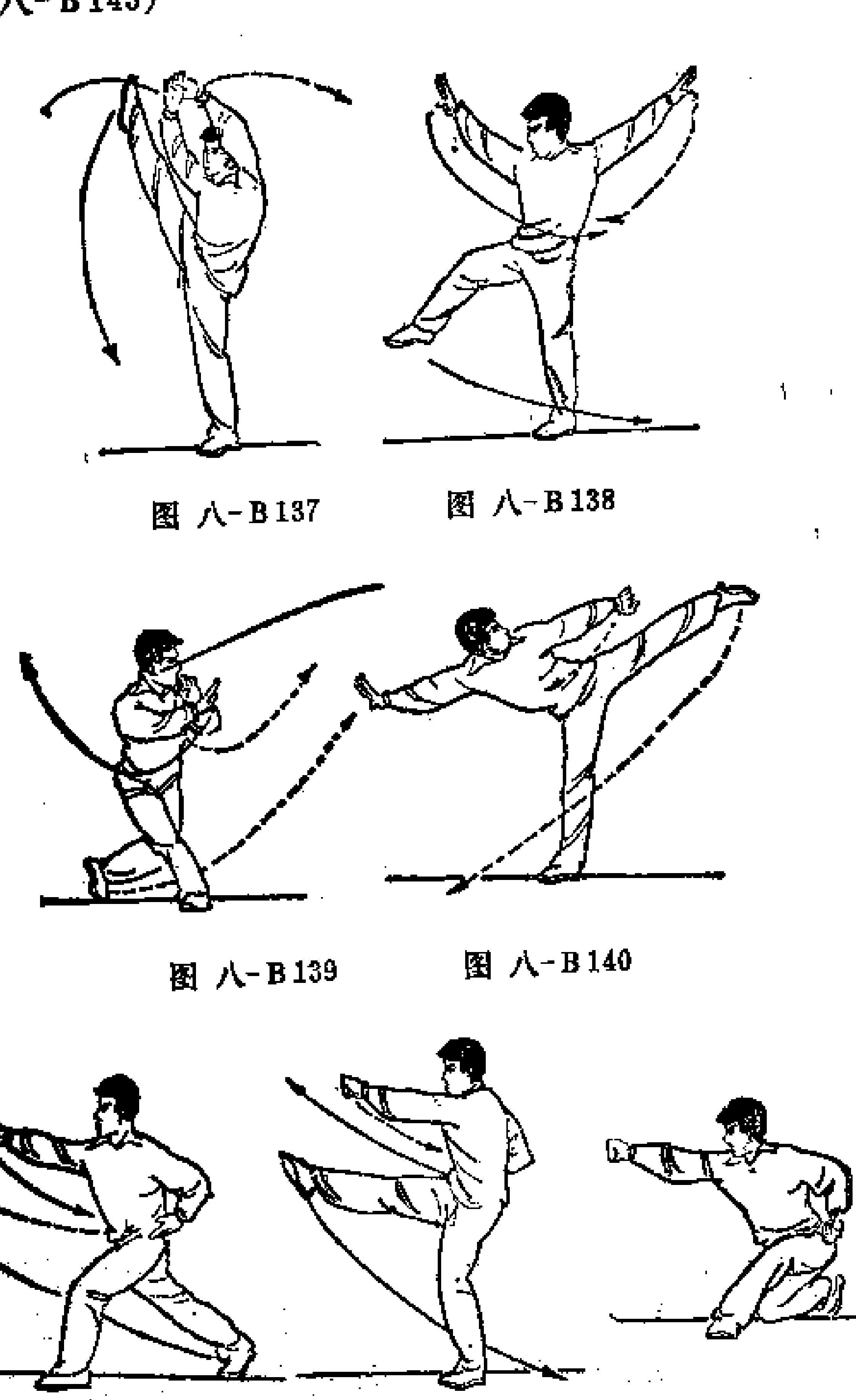
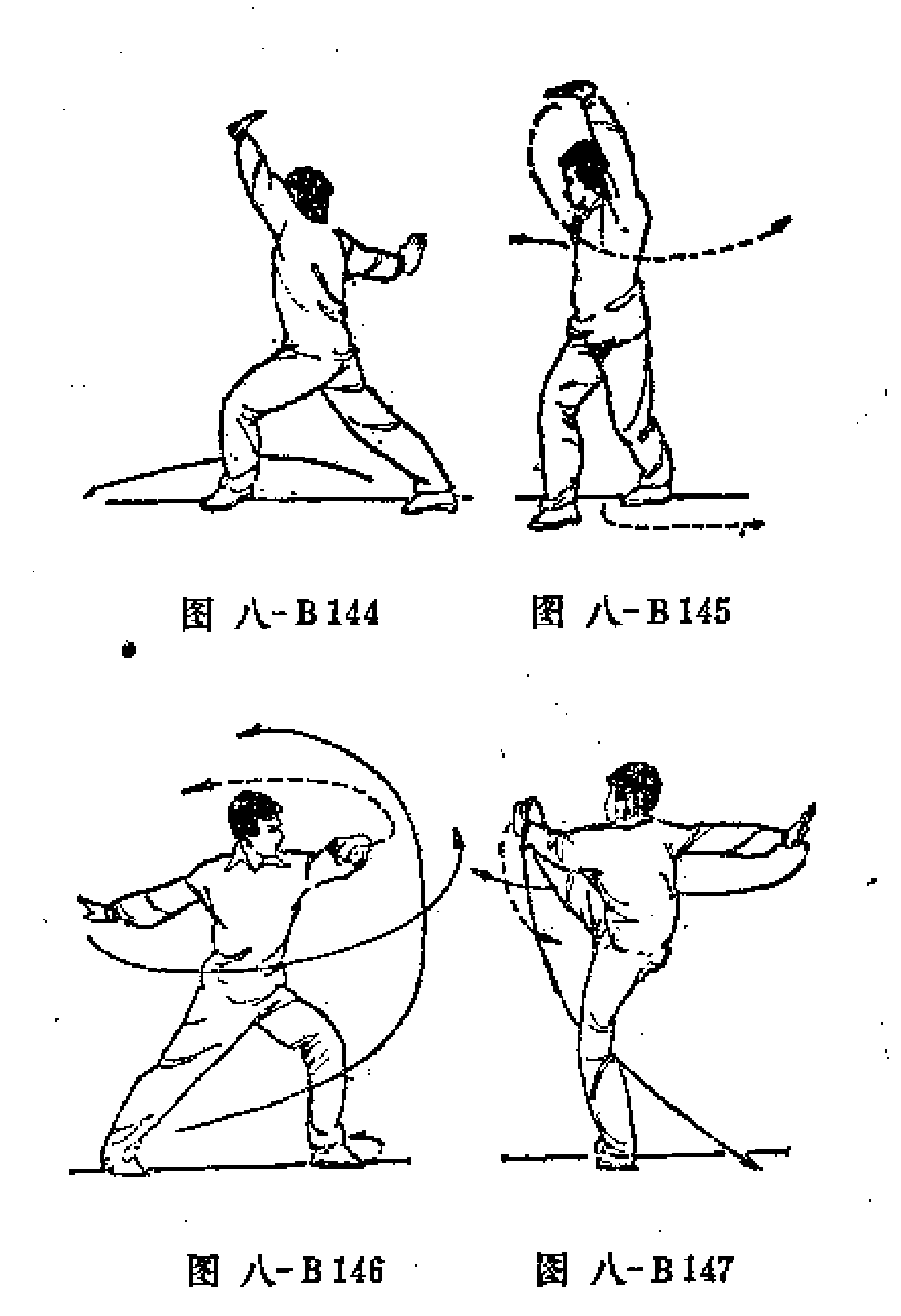


图 八-B 137　图 八-B 138

图 八-B 139　图 八-B 140

图 八-B 141　图 八-B 142　图 八-B 143

组合十四：弧行步(图八-B 144至146)——里合腿(图八-B 147)——左前点步砍掌(图八-B 148)——退弓步搂手推掌(图八-B 149至151)



图八-B 144　　图八-B 145

图八-B 146　　图八-B 147

组合十五：提膝勾手亮掌(图八-B 152)——大跃步前穿仆步(图八-B 153至155)——左弓步冲拳(左右各一拳)(图八-B 156、157)——回身右弓步冲拳(图八-B 158)——回身左弓步贯拳(图八—B 159、160)

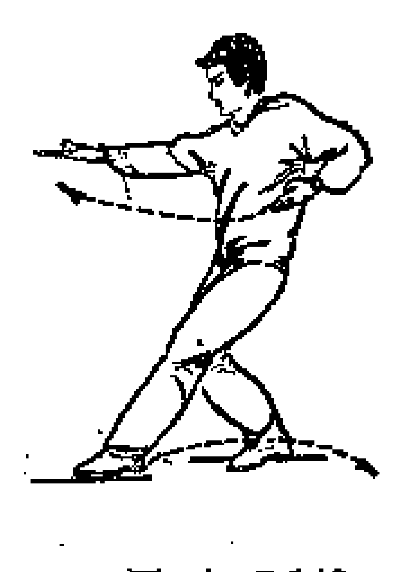


图 八-B 148

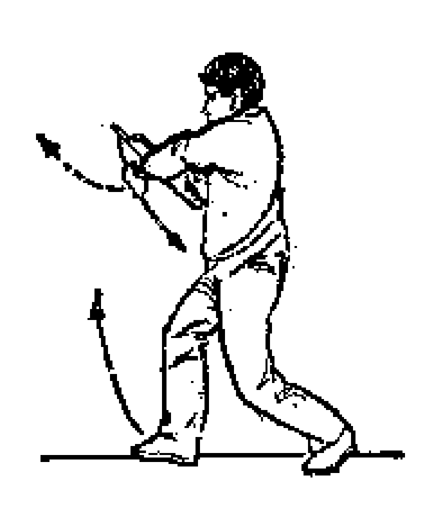


图 八-B 149

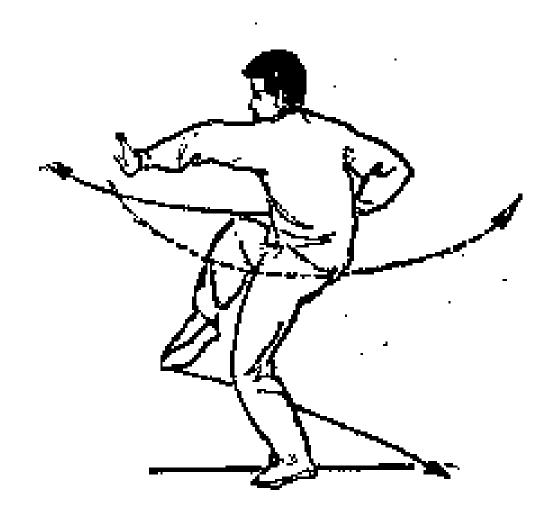


图 八-B 150



图 八-B 151



图 八-B 152

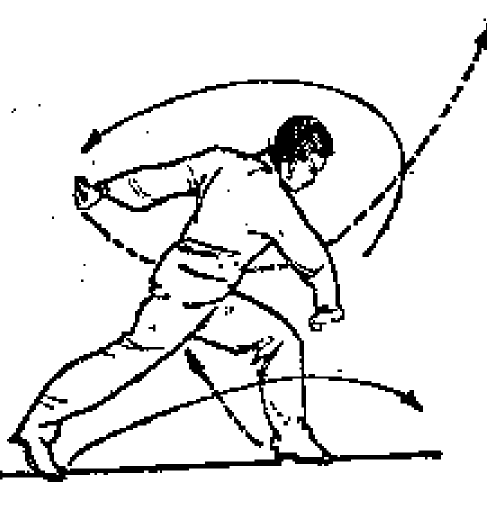


图 八-B 153

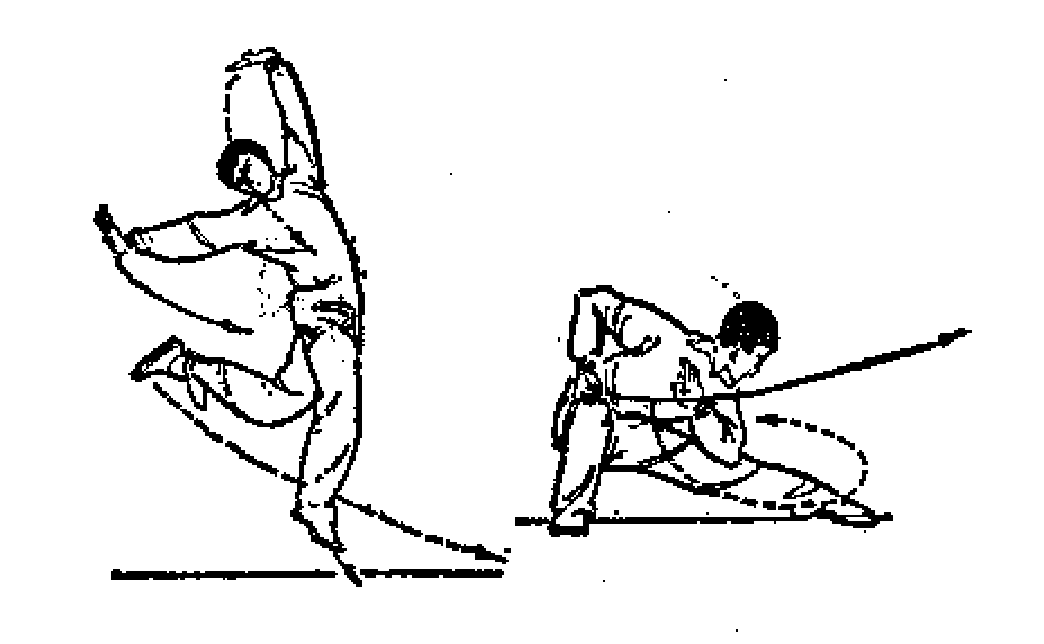


图 八-B 154　　图 八-B 155

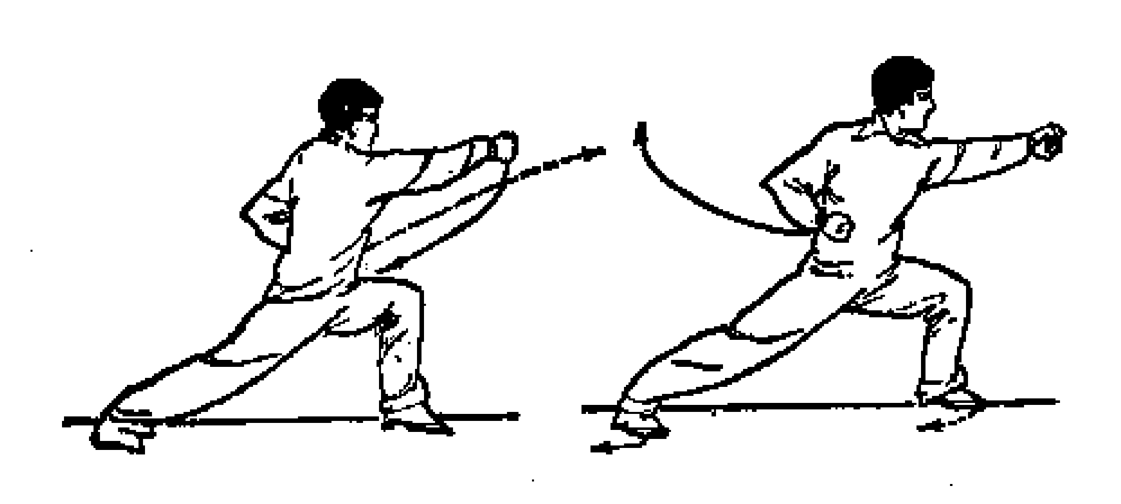


图 八-B 156　　图 八-B 157



图 八-B 158

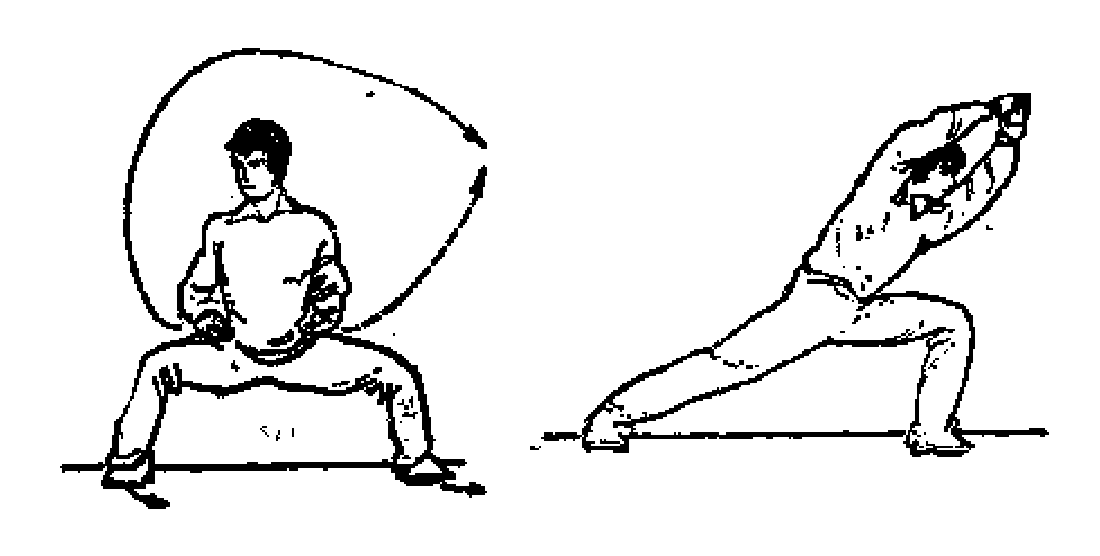


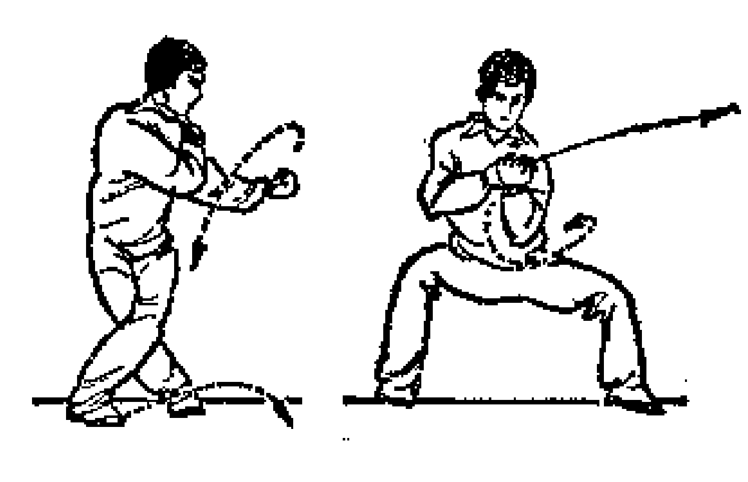
图 八-B 159　　　　图 八-B 160

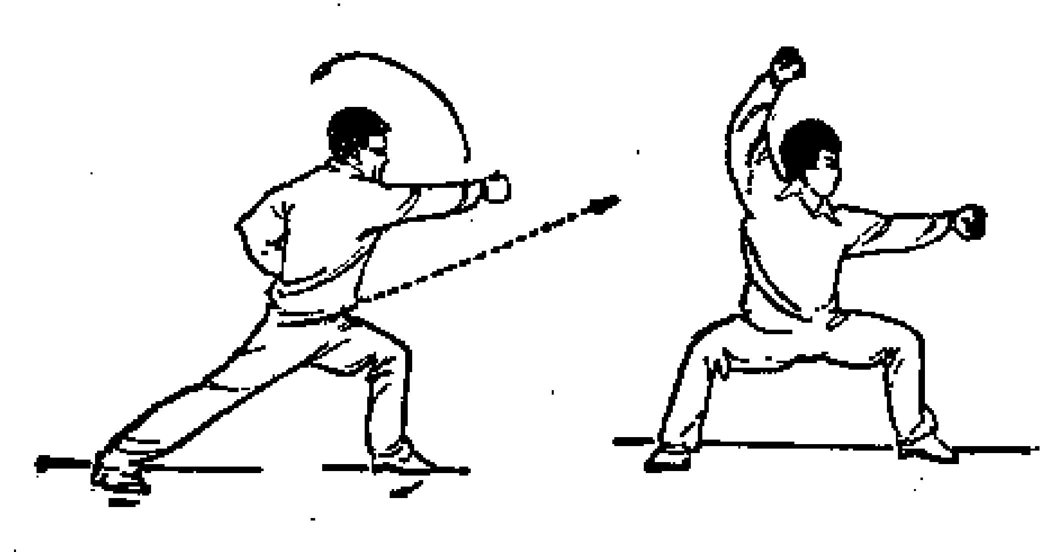
组合十六：弓步撩掌（图八一B 161)——垫步推掌踹腿(图八-B 162)——弓步劈拳（图八-B 163)——叉步抓肩(图八-B 164)——跨步压肘（图八-B 165)——弓步冲拳(图八-B 166)——马步架打(图八-B 167)



图 八-B 161　　图 八-B 162　　图 八-B 163

组合十七：侧踢腿(图八-B 168、169)——左转身提膝冲拳(图八-B 170、171)——单拍脚(图八-B 172、173)——大


图 八-B164　　图 八-B165


图 八-B166　　图 八-B167

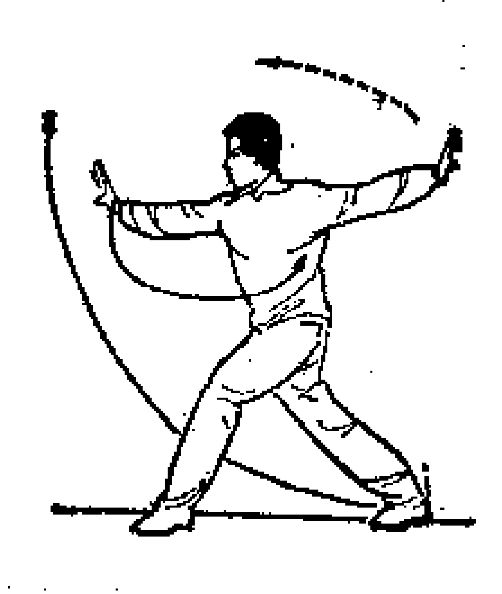

图 八-B168


图 八-B169

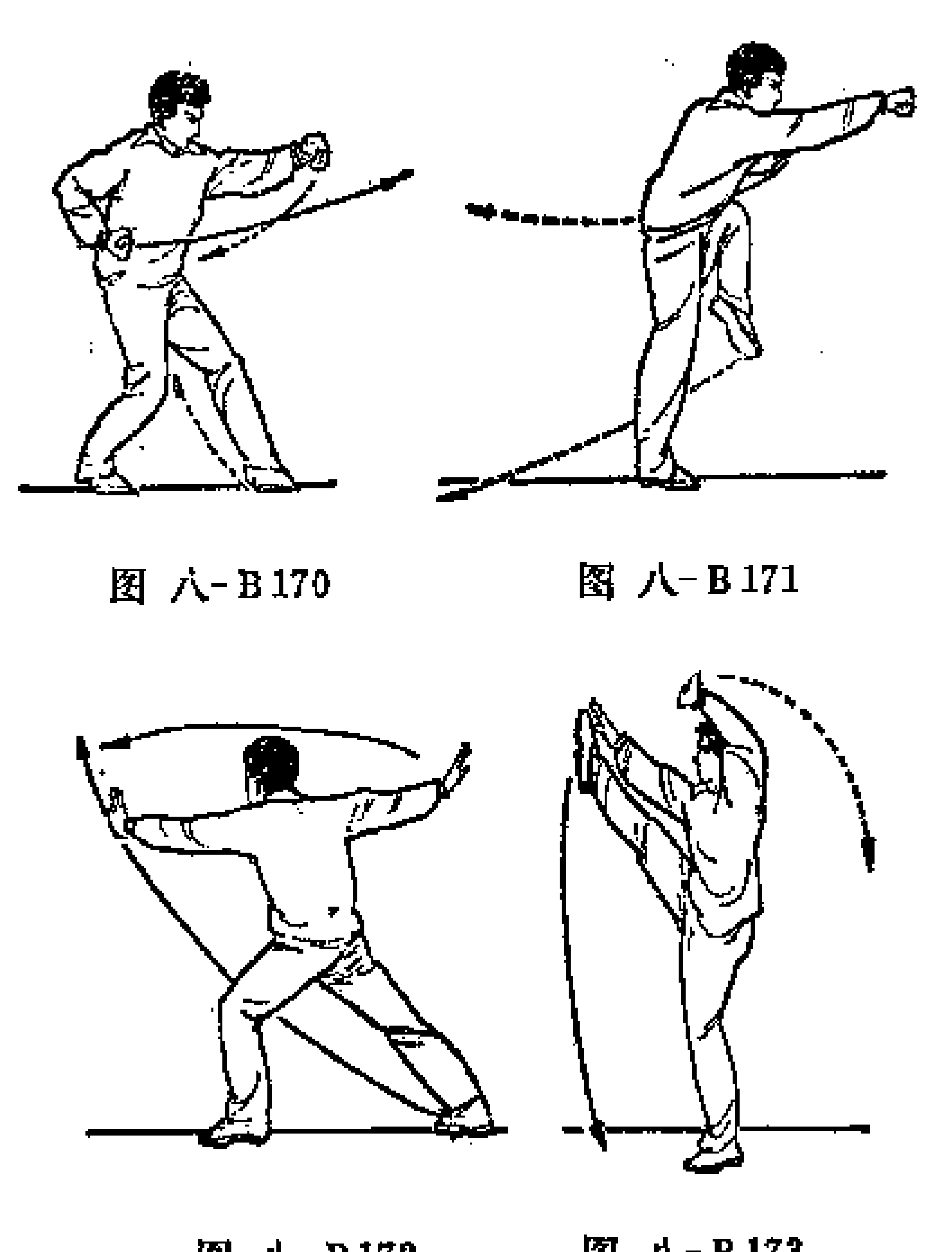


图 八-B170

图 八-B171

图 八-B172

图 八-B173

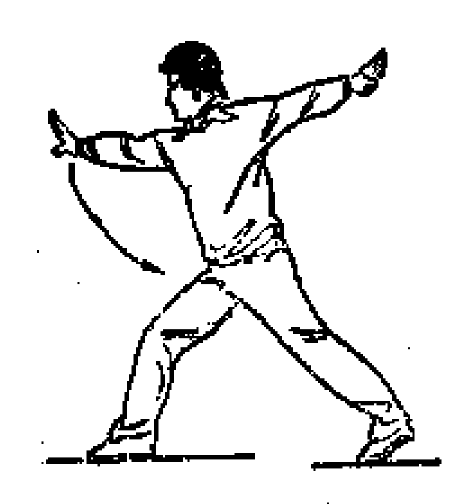


图 八-B174

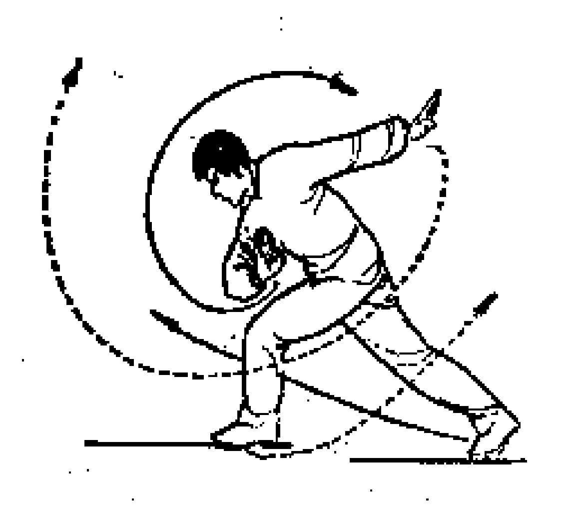


图 八-B175

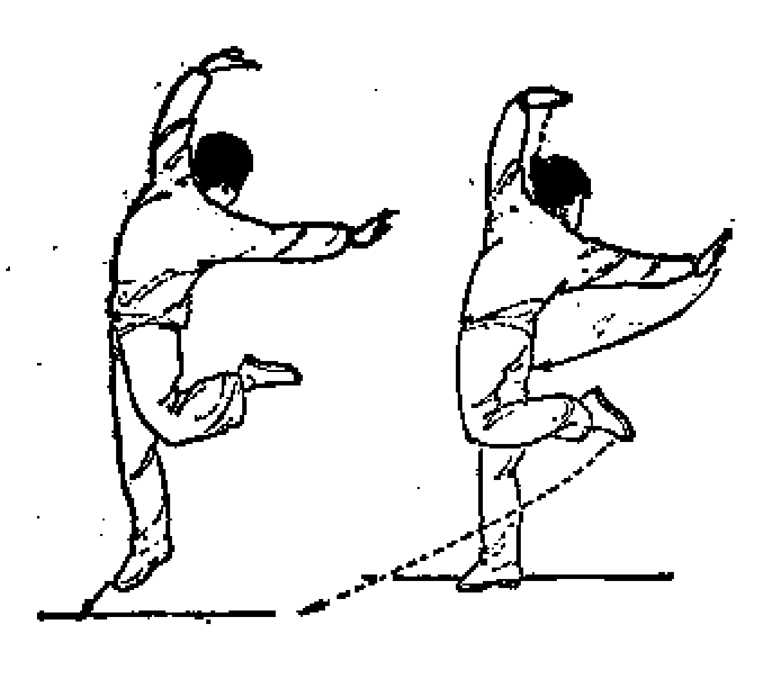


图 八-B176　　图 八-B177

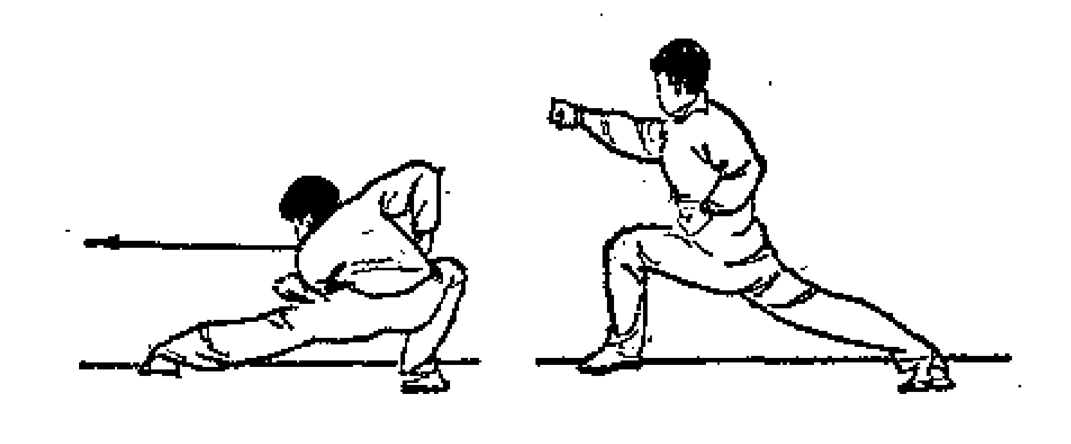


图 八-B178　　图 八-B179

跃步前穿（图八-B174至177）——仆步搂手弓步冲拳（图八B-178、179）

组合十八：歇步亮掌（图八-B180）——右弓步砍掌（图八-B181）——右叉步勾手摆掌（图八-B182）——左弓步挑掌（图八-B183）——并步冲拳上步推掌弹腿（图八-B184至186）——叉步架冲拳（图八-B187）

组合十九：砸拳（图八-B188）——并步双分掌（图八-B189）——上步正踢腿（图八-B190、191）——虚步双挑掌（图

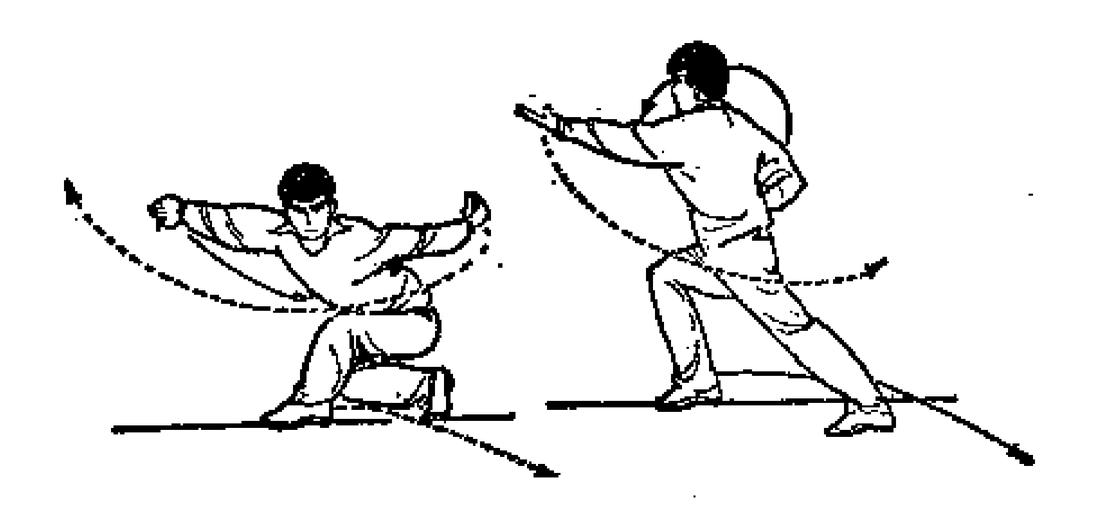


图 八-B180　　图 八-B181

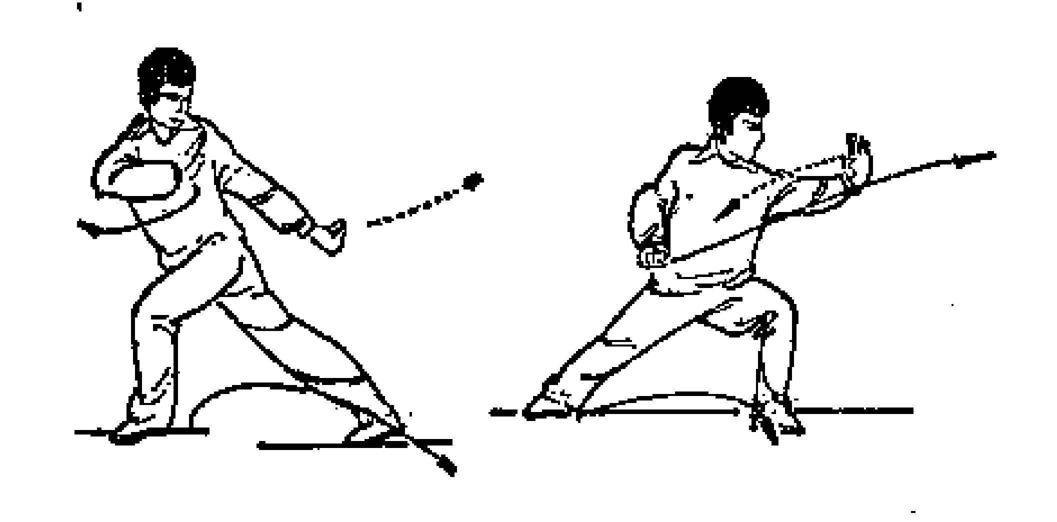


图 八-B182　　图 八-B183

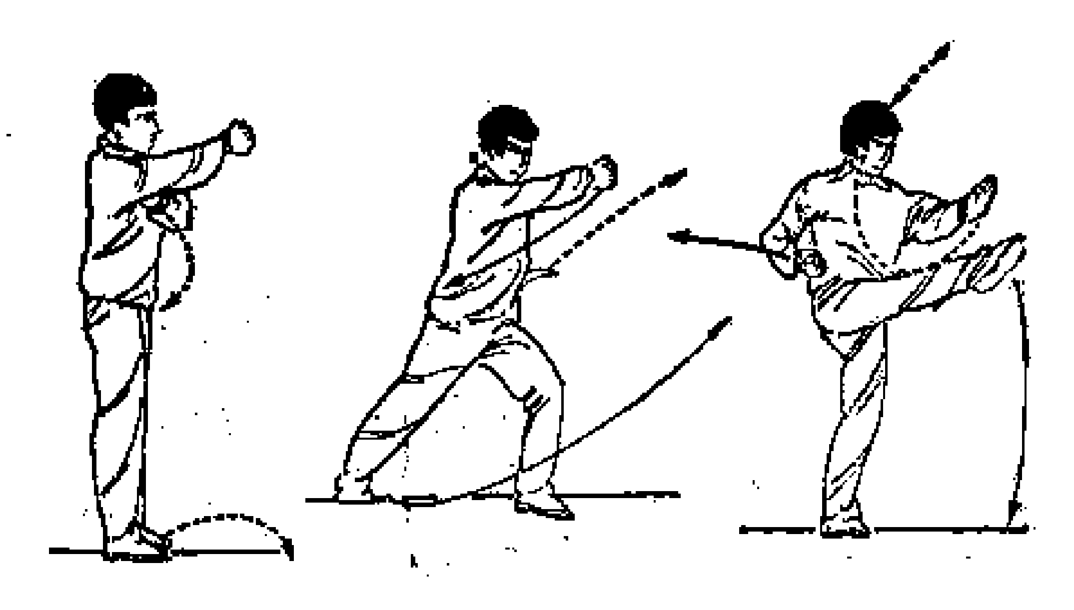


图 八-B184　　图 八-B185　　图 八-B186



图 八-B 187

八-B 192至194)——退步并步按掌（图八-B 195至197）

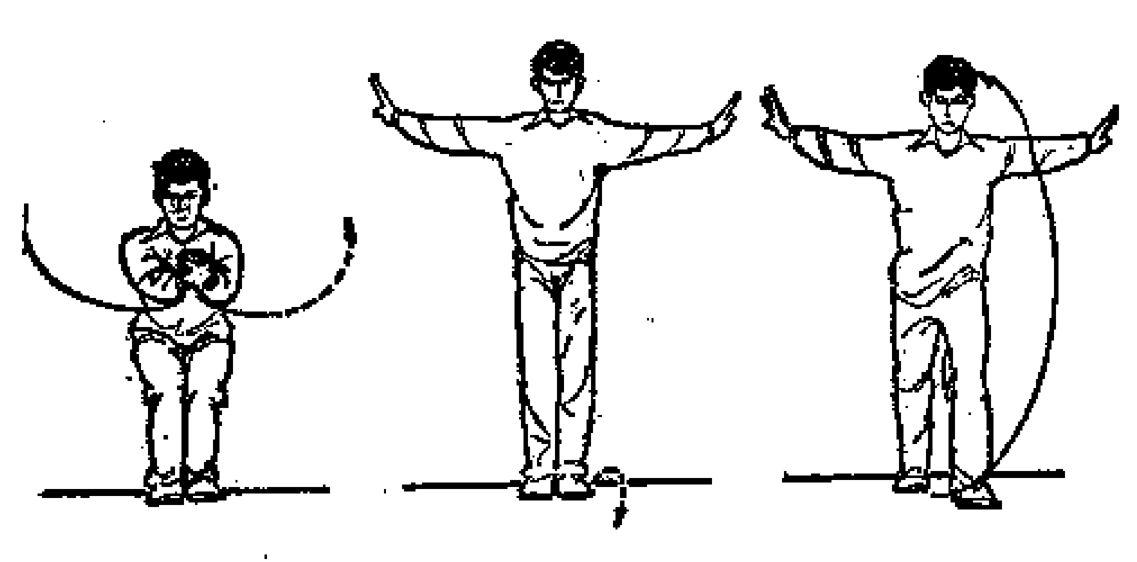


图 八-B 188　　图 八-B 189　　图 八-B 190

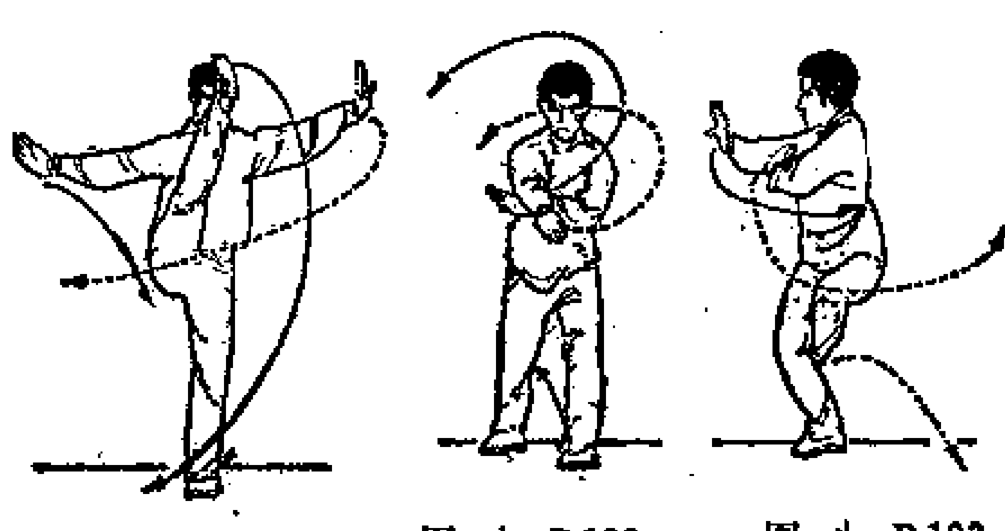


图 八-B 191　　图 八-B 192　　图 八-B 193

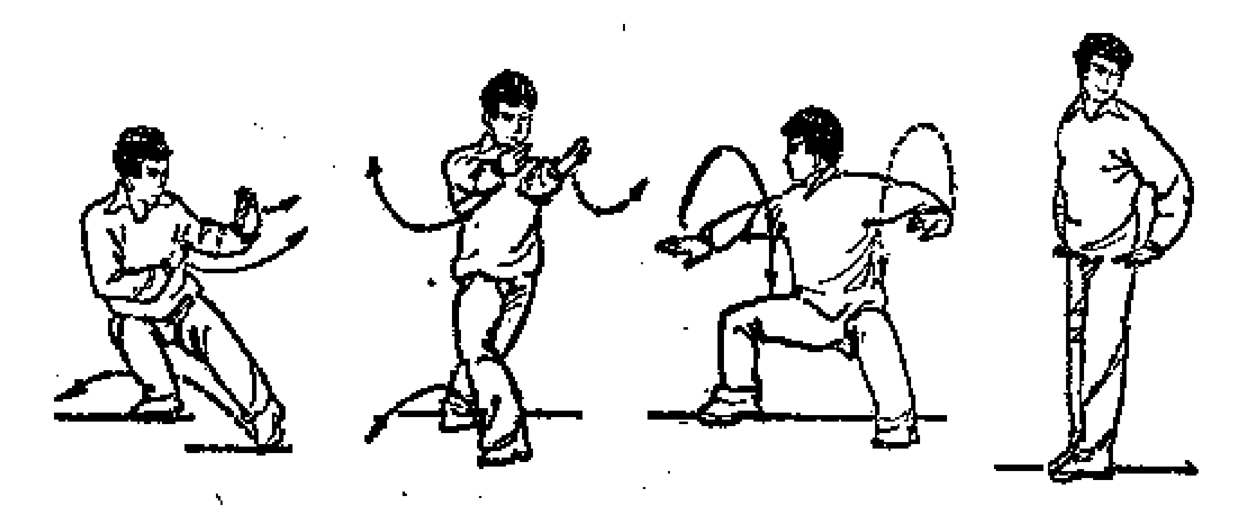


图 八-B194　　图 八-B195　　图 八-B196　　图 八-B197

组合二十：弓步双推掌(图八-B198)——后扫腿(图八-B199、200)——抡臂砸拳(图八-B201至203)——虚步勾手挑掌(图八-B204、205)——左转身舞花手并步按掌（图八-B206至210)

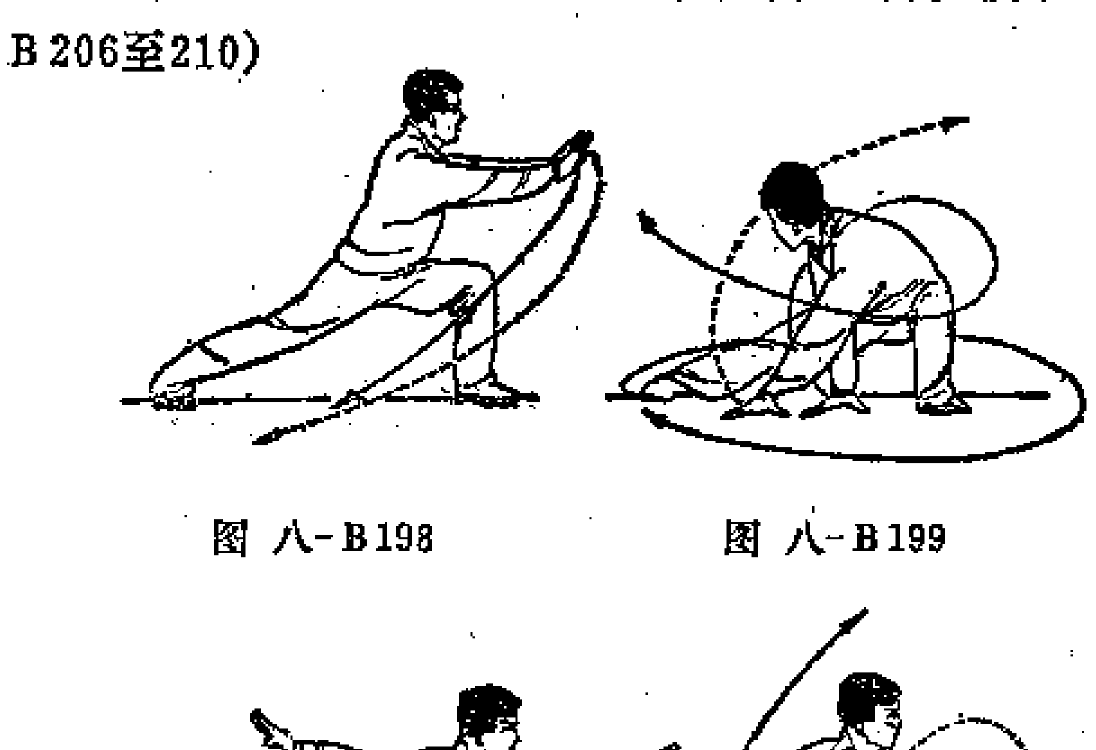


图 八-B198　　图 八-B199

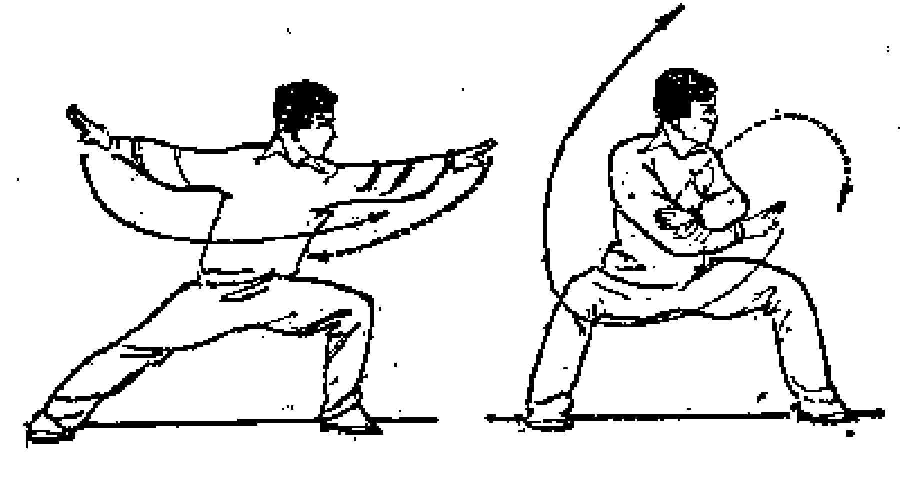


图 八-B200　　图 八-B201

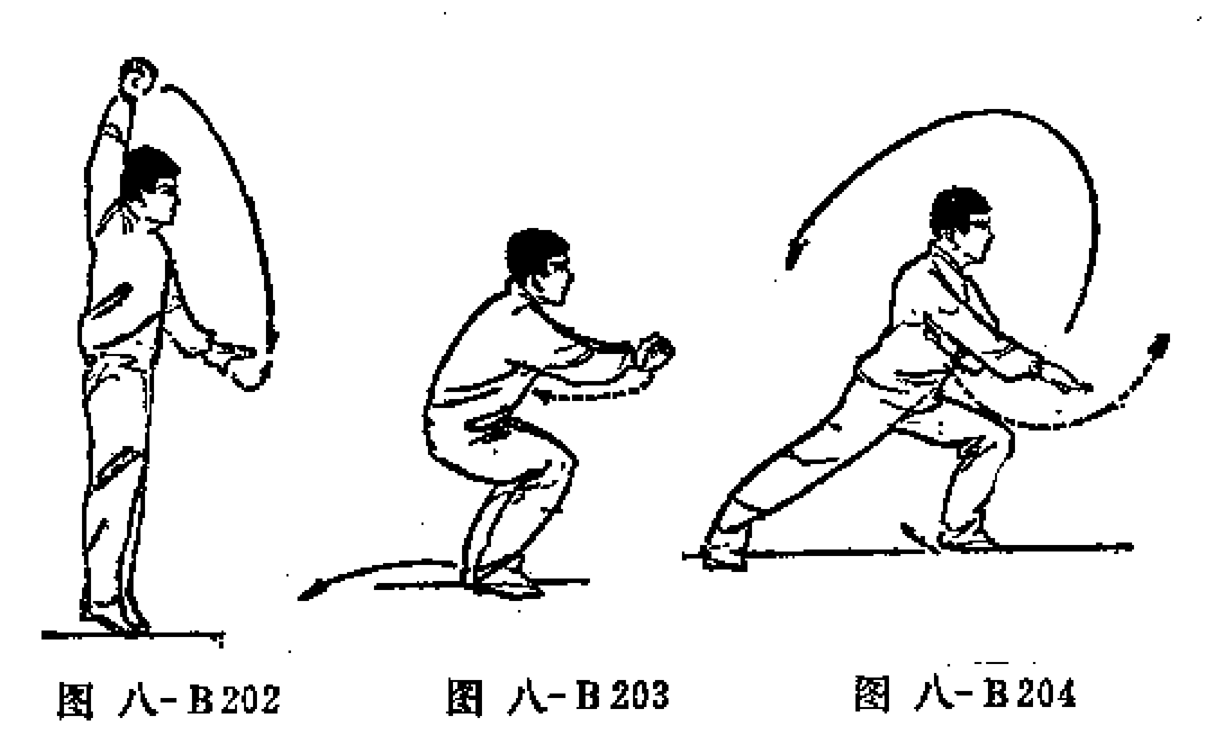


图 八-B202　　图 八-B203　　图 八-B204

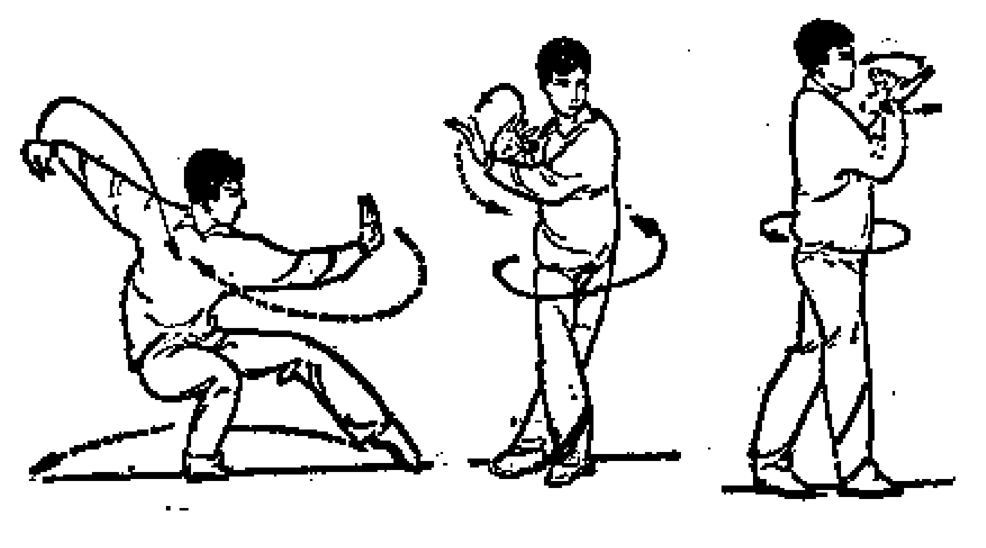


图 八-B205　　图 八-B206　　图 八-B207

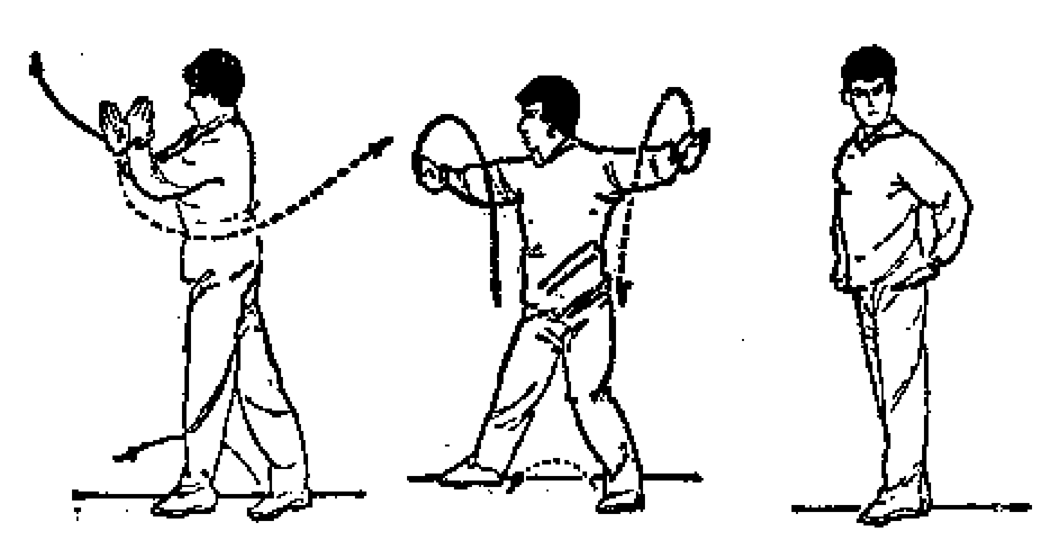


图 八-B208　　图 八-B209　　图 八-B210

第十节　剑术动作组合

组合一：丁字步站立持剑(图八-B 211)——丁字步站立屈肘持剑侧指(图八-B 212至214)——歇步云抱剑（图八-B 215、216)——撤步云背剑(图八-B 217、218)——盖步转身

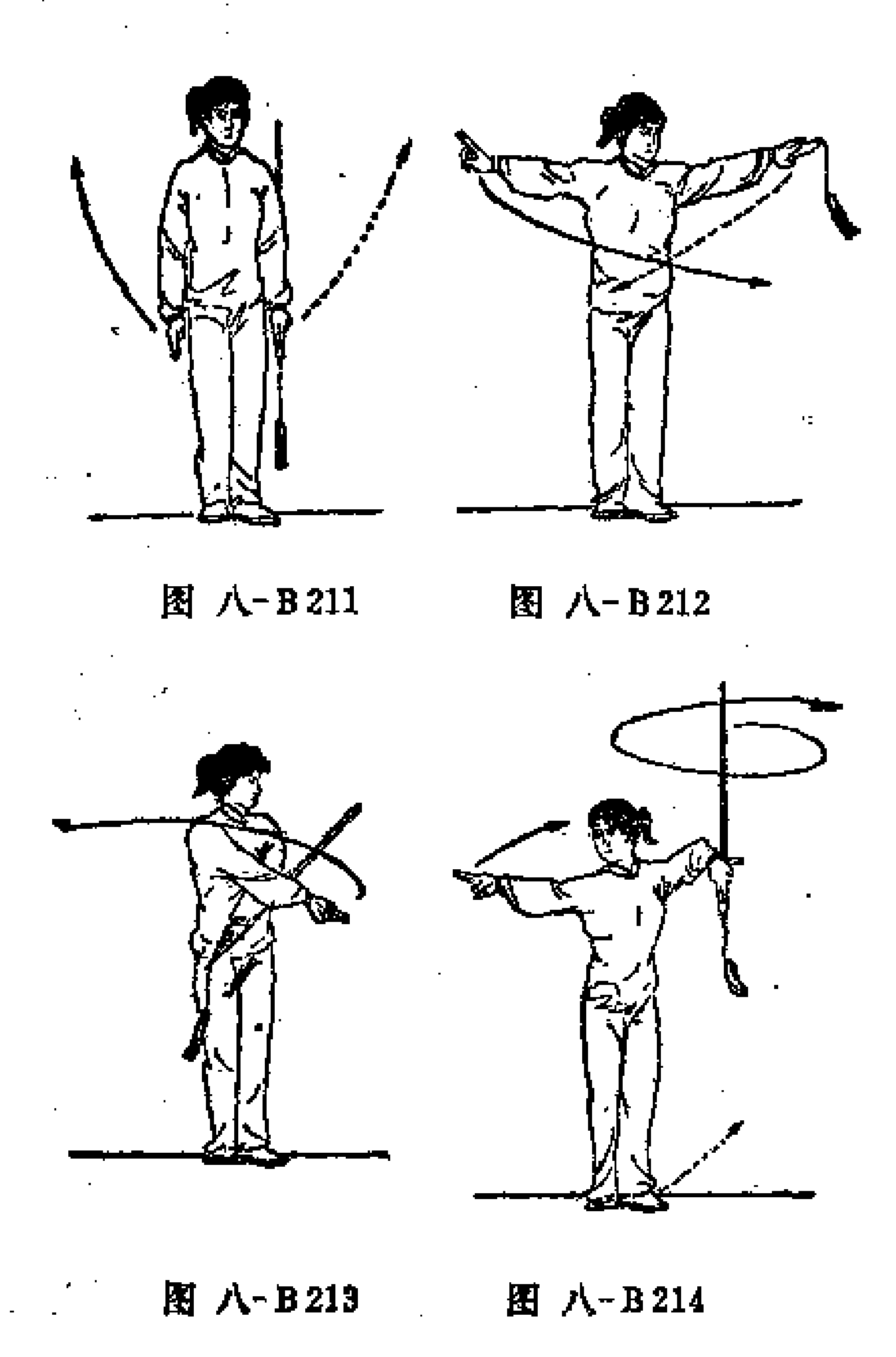


图 八-B 211　　图 八-B 212

图 八-B 213　　图 八-B 214

云剑(图八-B 219)——翻腕压把虚步屈肘持剑侧指(图八-B 220至 222)

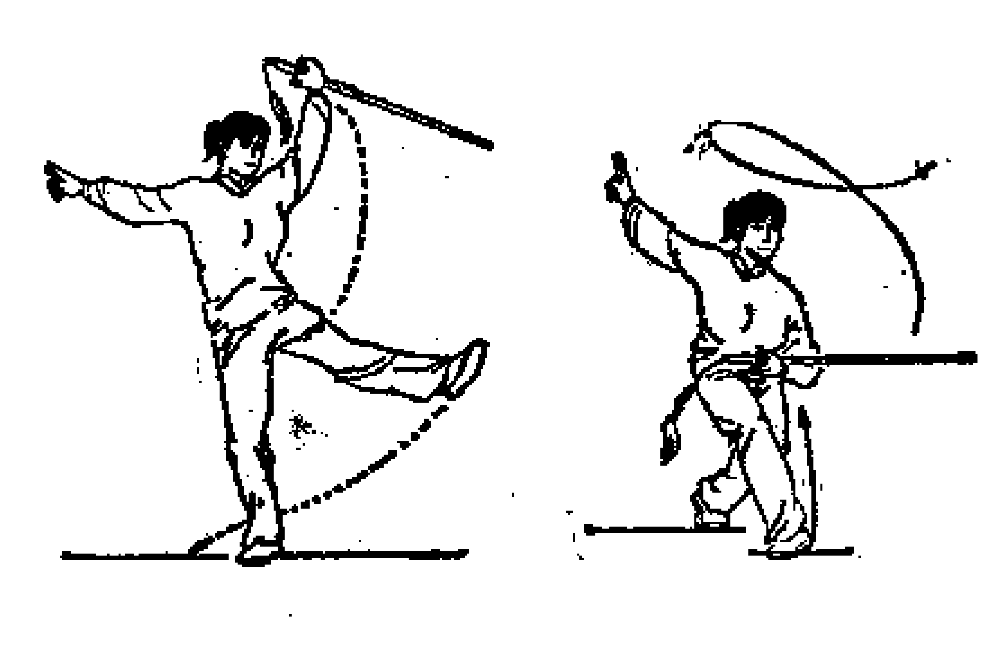


图 八-B 215　　图 八-B 216

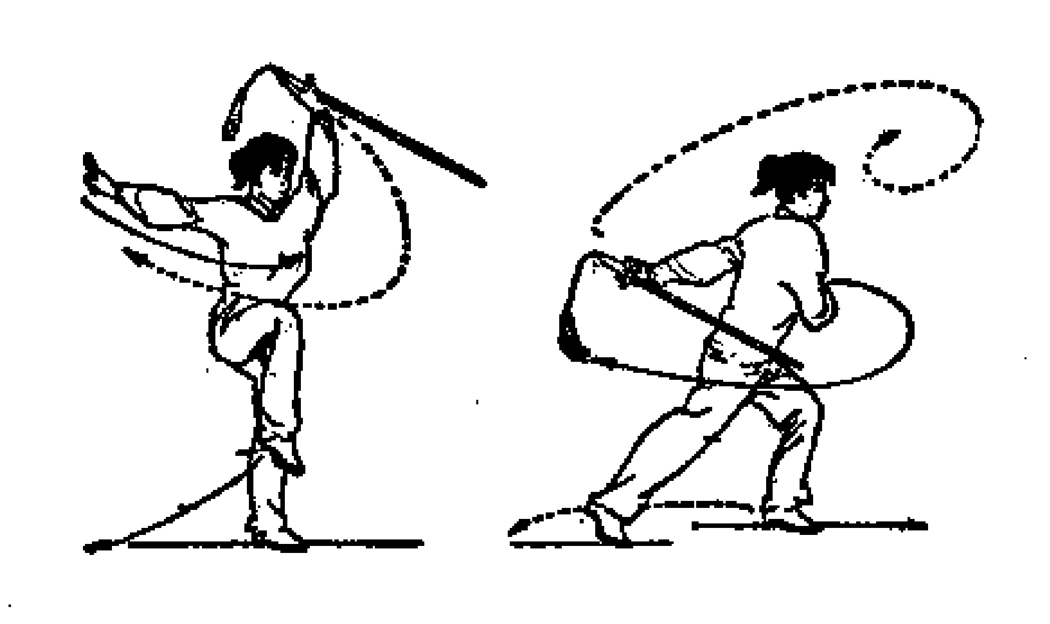


图 八-B 217　　图 八-B 218

组合二，丁字步站立持剑(图八-B 223)——撤步抡臂丁字步站立佩剑上指(图八-B 224至227)——上步单拍脚(图八-B 228至232)——盖步转身云剑（图八-B 233、234)——抛接剑（图八-B 235、236)——云剑插步刺剑（图八-B 237至

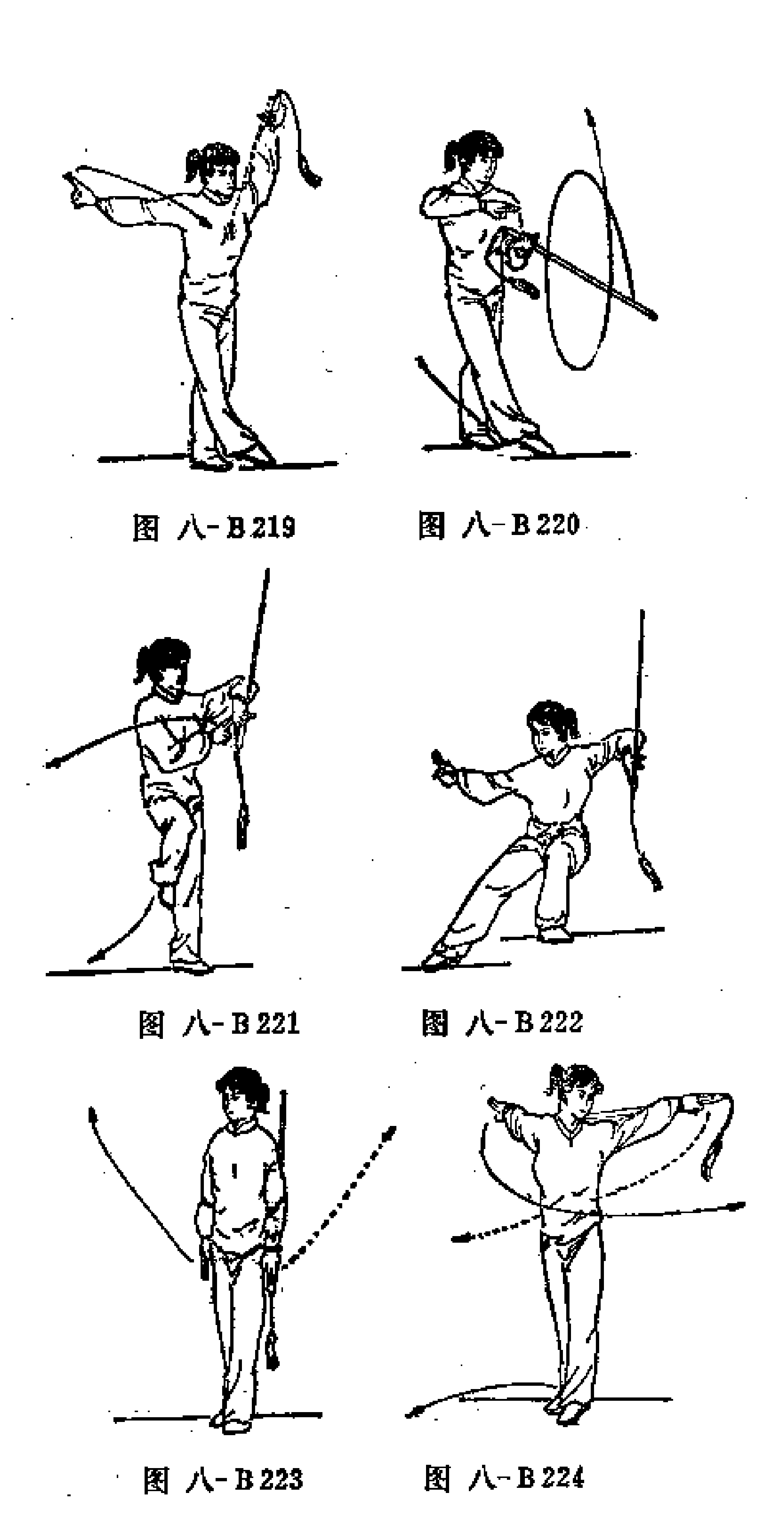


图 八-B219 图 八-B220

图 八-B221 图 八-B222

图 八-B223 图 八-B224



图 八-B 225　　图 八-B 226　　图 八-B 227

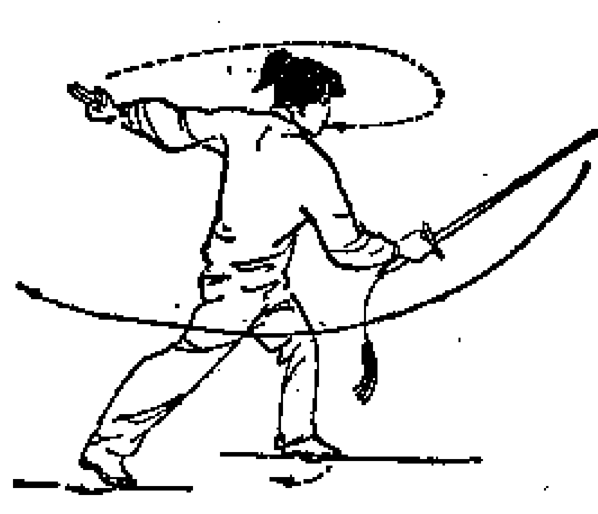
图 八-B 228　　图 八-B 229　　图 八-B 230

图 八-B 231　　图 八-B 232


图 八-B 233


图 八-B 234


图 八-B 235


图 八-B 236

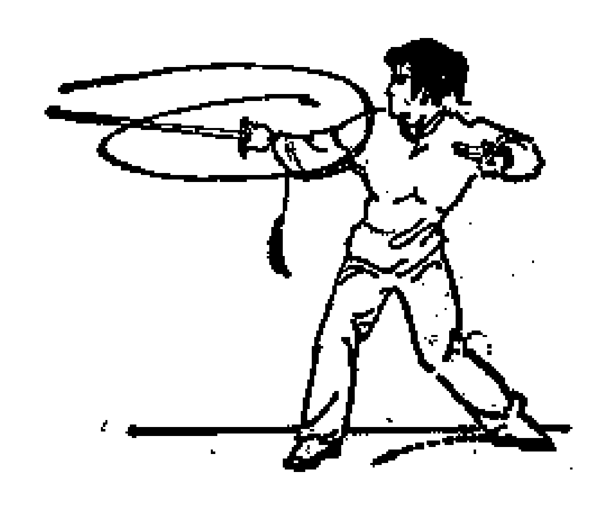

图 八-B 237


图 八-B 238

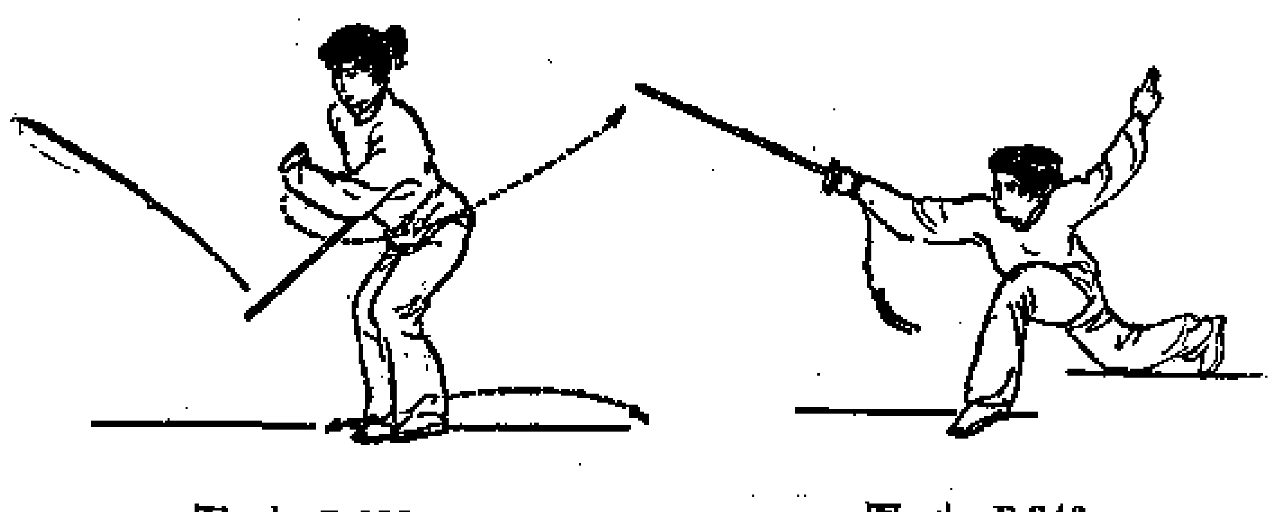


图 八-B 239　　图 八-B 240

240)

组合三：弓步刺剑（图八-B 241）——抽剑并步半蹲刺剑(图八-B 242至245)——绞剑撤步虚步亮剑(图八-B 246至248)

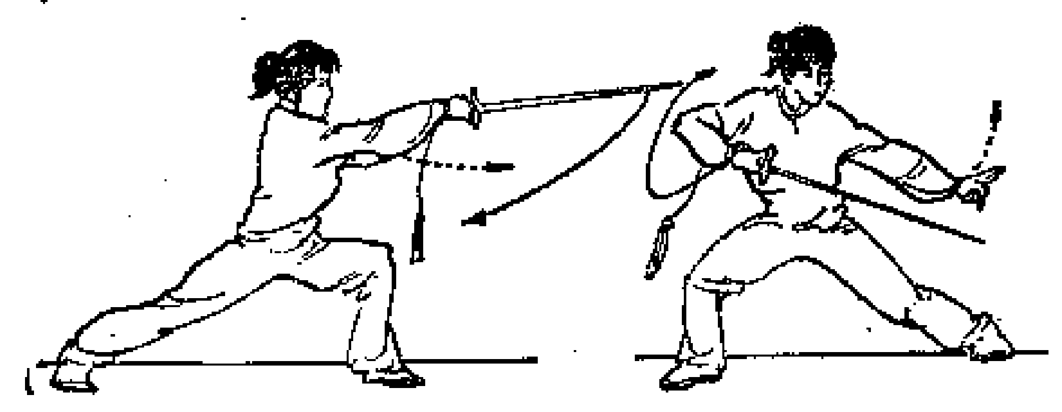


图 八-B 241　　图 八-B 242



图 八-B 243

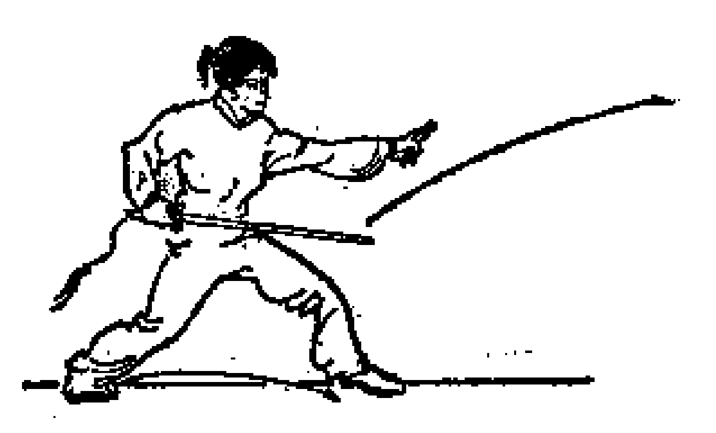


图 八-B 244

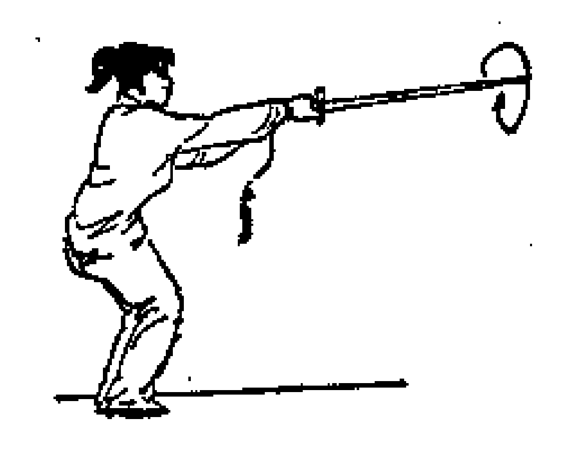


图 八-B 245

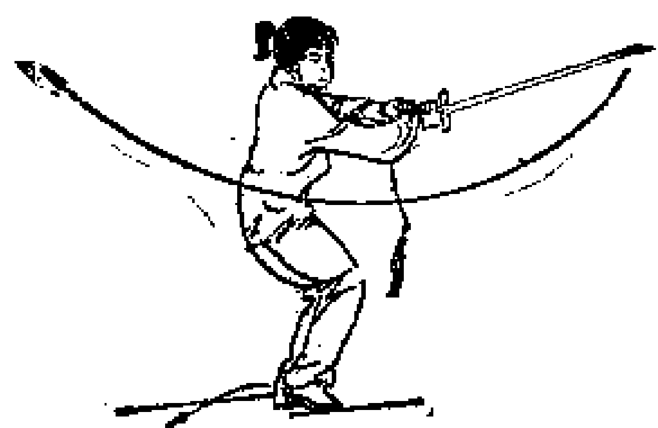


图 八-B 246



图 八-B 247

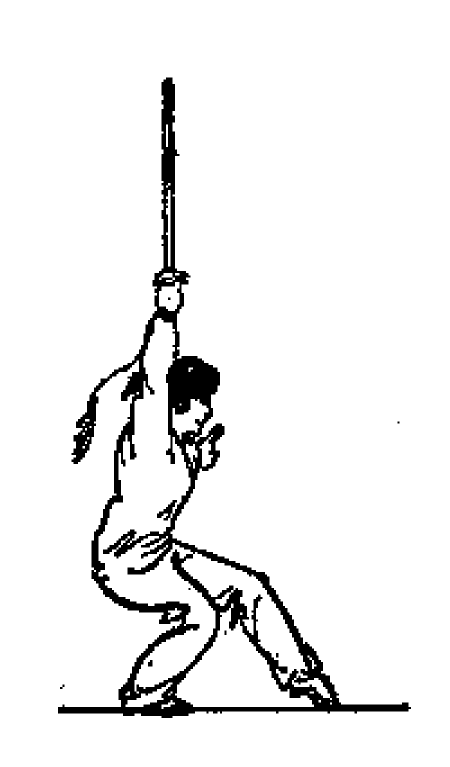


图 八-B 248

组合四：后点步反撩剑(图八-B 249)——提膝左右挂剑(图八-B 250至253)——转身背后穿挂剑(图八-B 254、255)——转身腕花望月平衡反撩剑(图八-B 256至258)

组合五：并步举剑(图八-B 259)——上步里外腕花点剑(图八-B 260 至 263)——盖步外腕花弓步反撩剑（图八-B

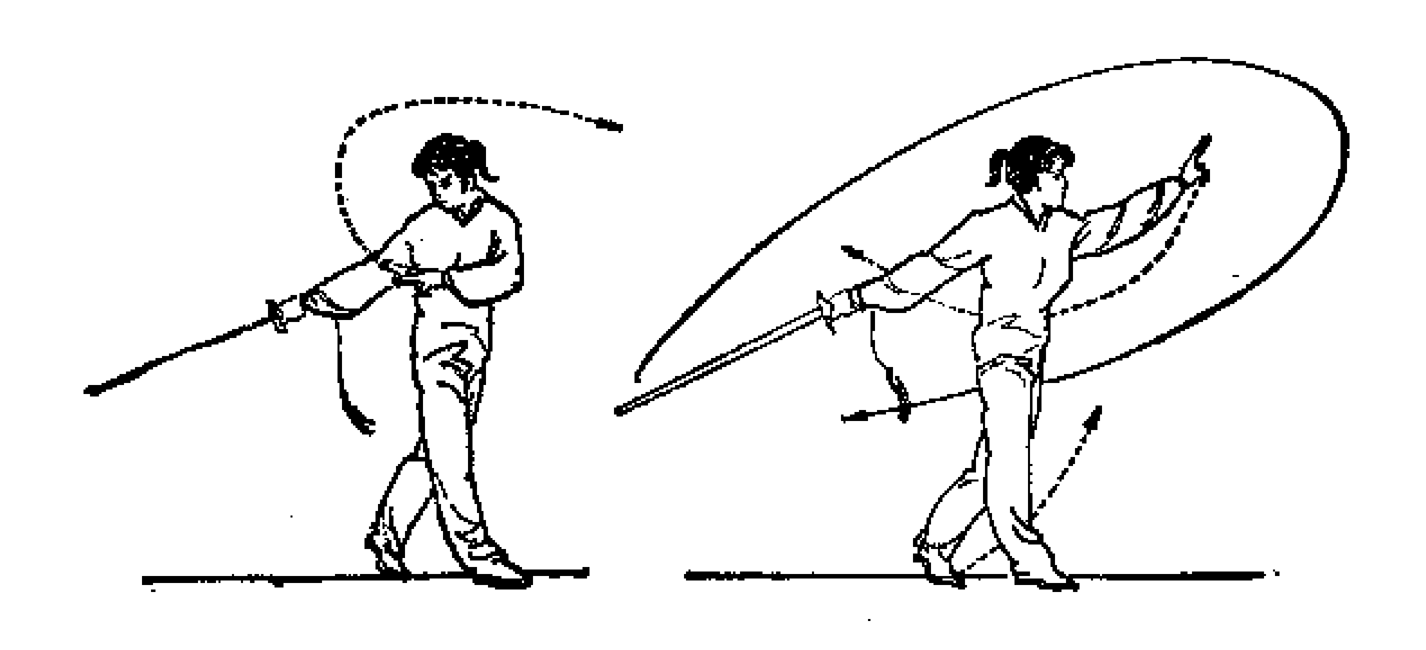


图 八-B 249　　　　图 八-B 250

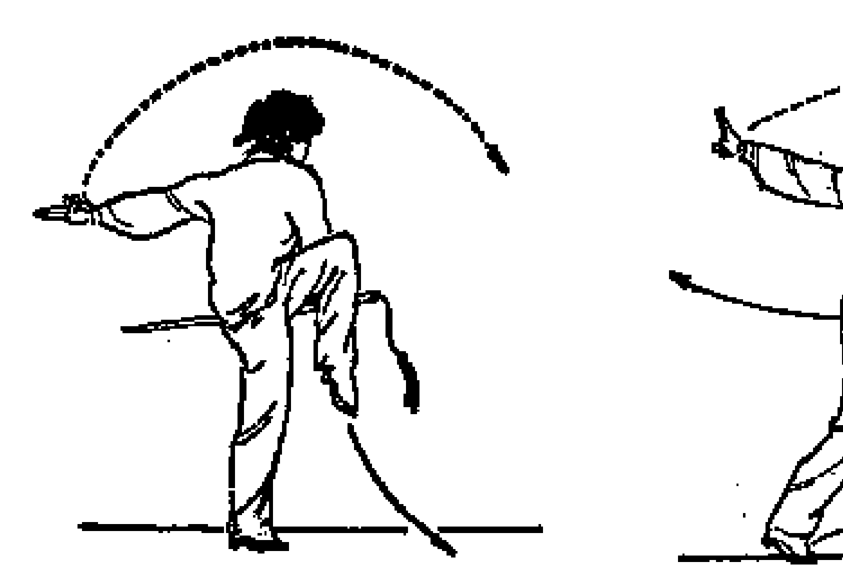


图 八-B 251

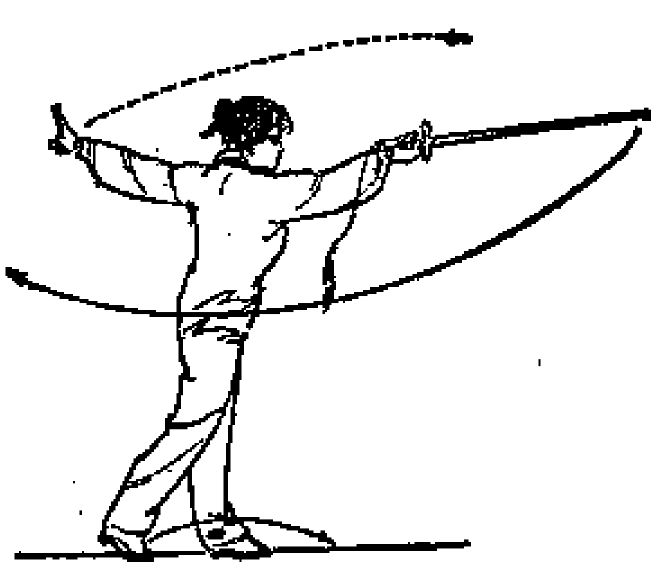


图 八-B 252

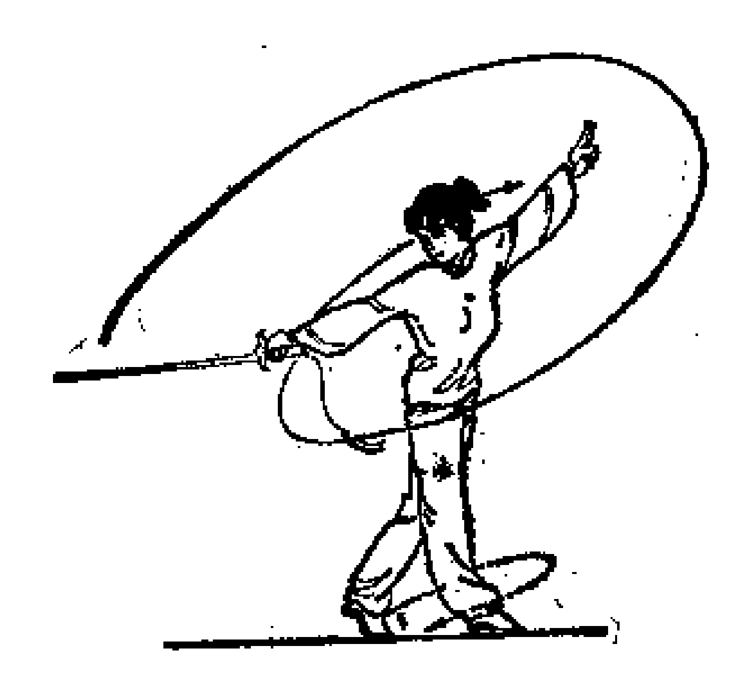


图 八-B 253

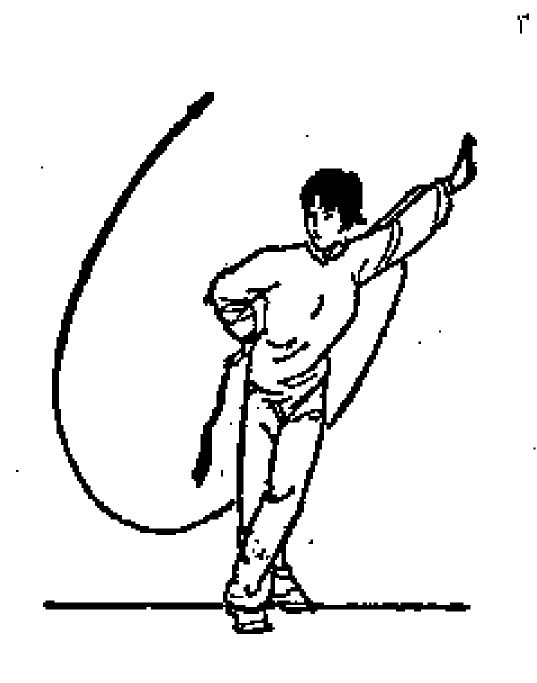


图 八-B 254



图 八-B 255

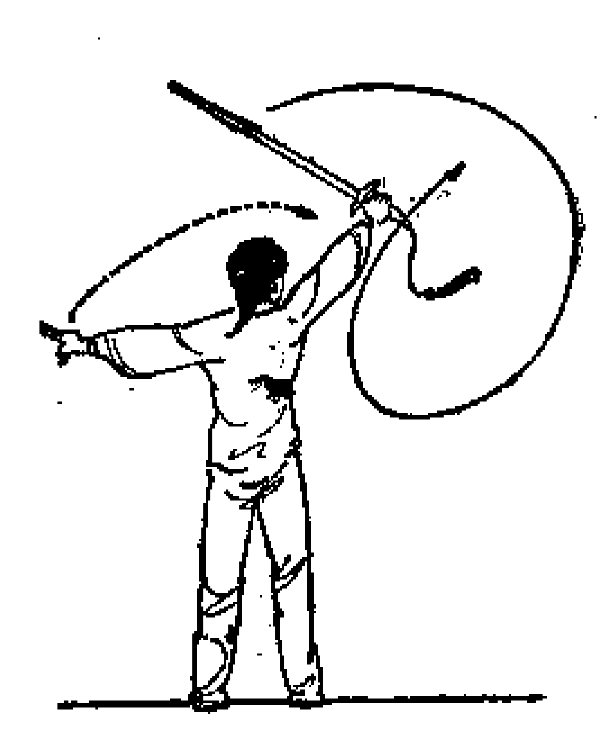
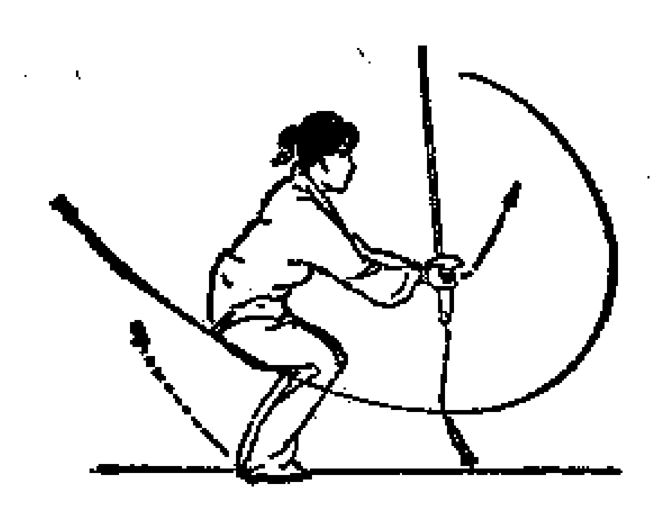
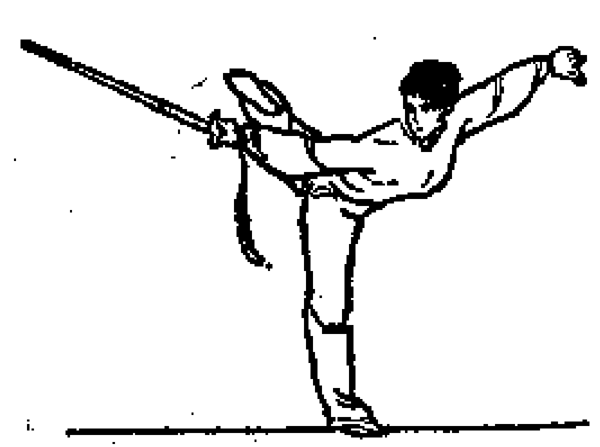
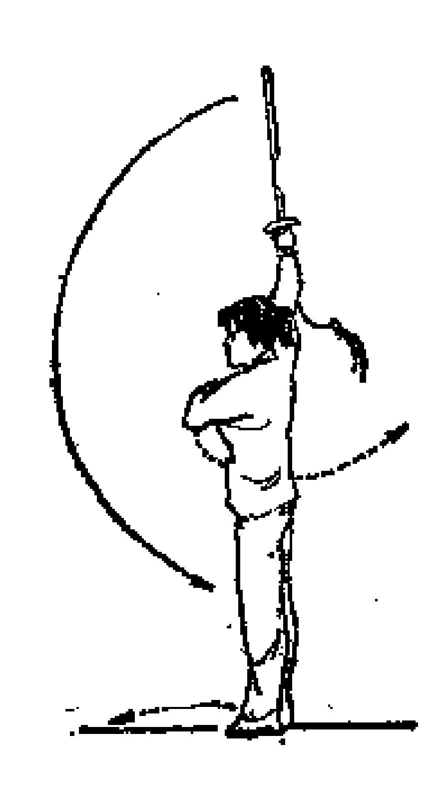


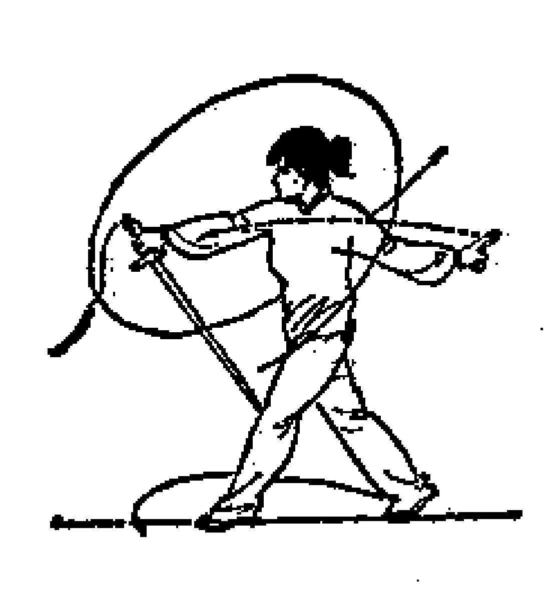
图 八-B 256

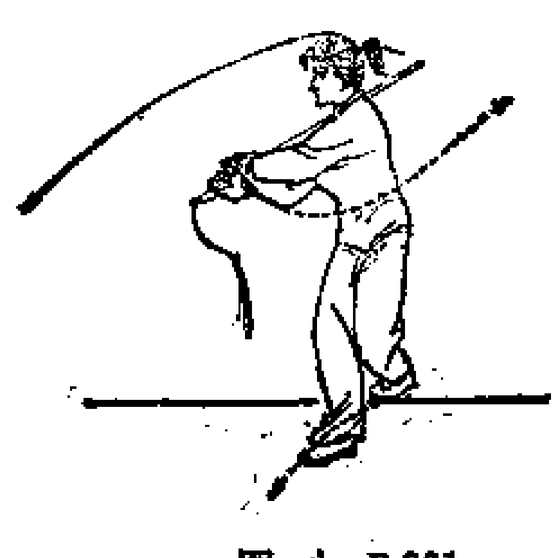
264、265)——转身后点步抡劈剑（图八-B 266 至 269)——里腕花提膝刺剑(图八-B 270、271)

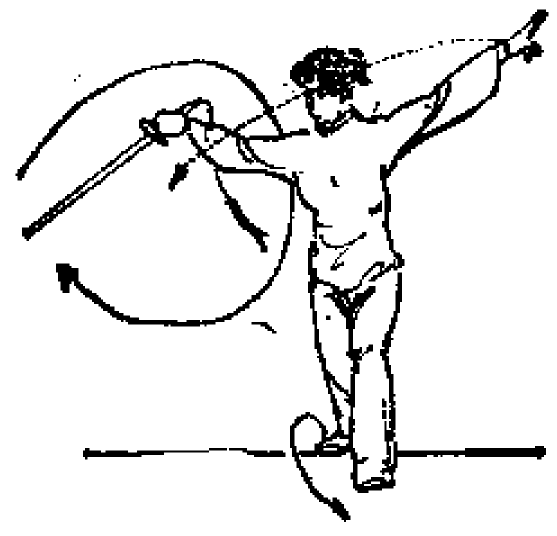

图 八-B 257

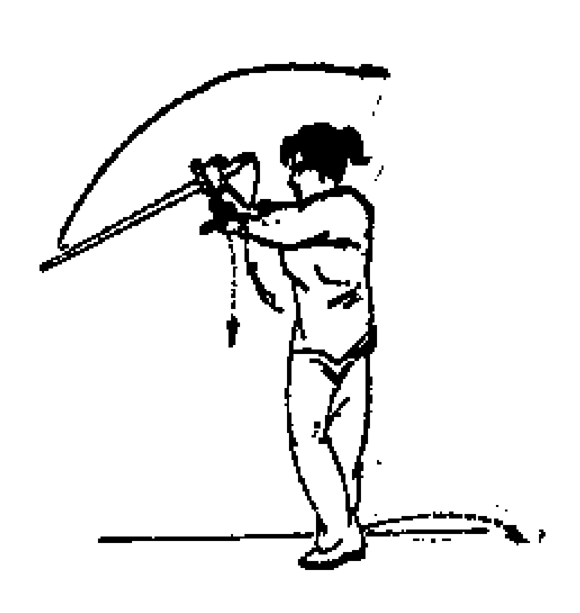

图 八-B 258

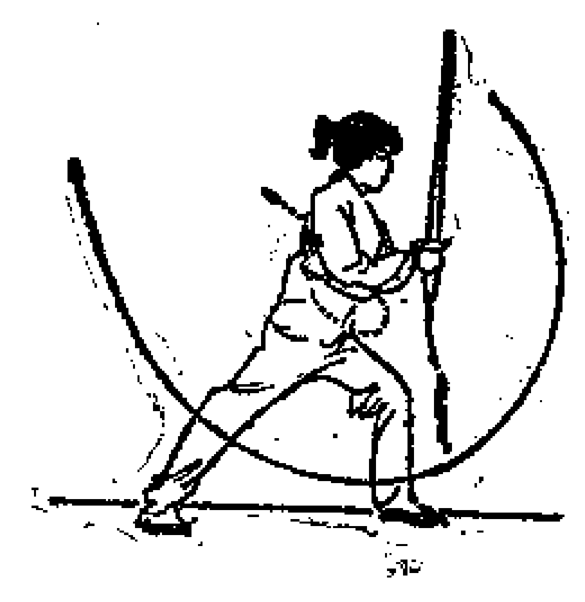

图 八-B 259

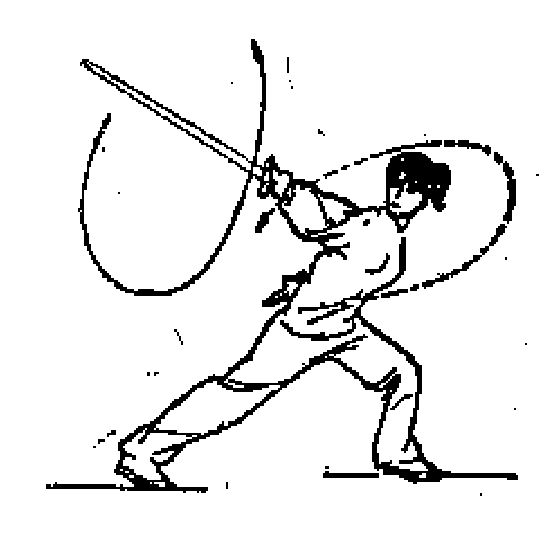

图 八-B 260

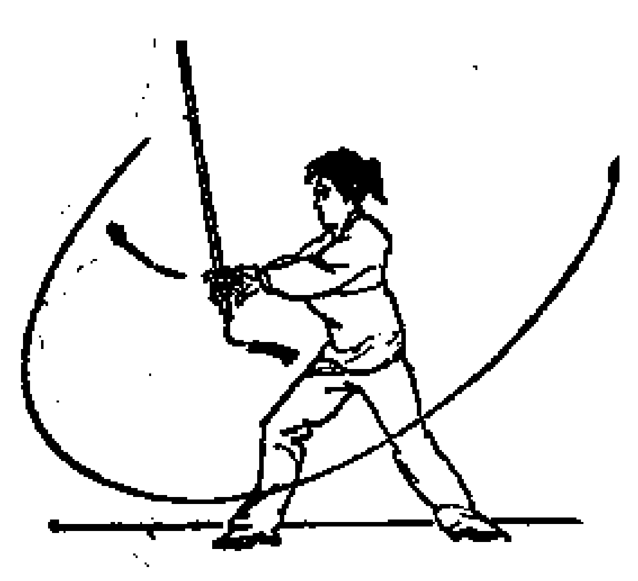

图 八-B 261


图 八-B 262


图 八-B 263


图 八-B 264


图 八-B 265


图 八-B 266

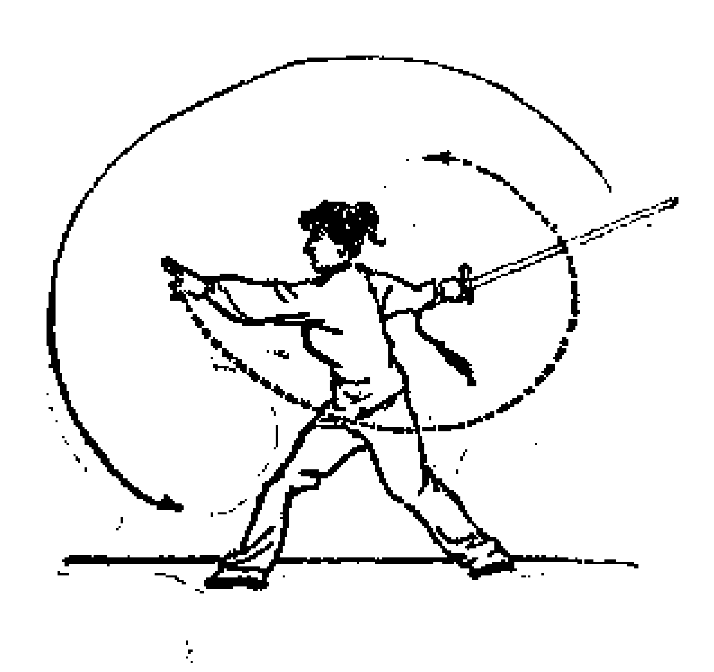


图 八-B 267

图 八-B 268

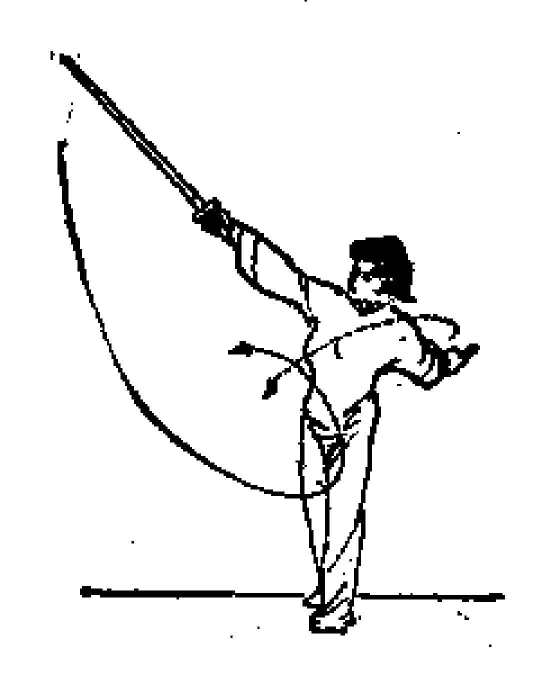


图 八-B 269

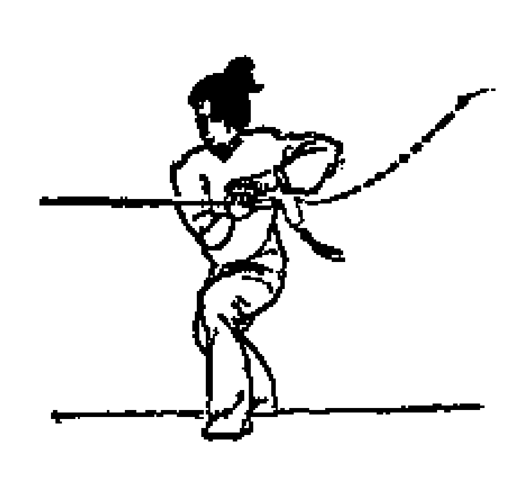


图 八-B 270

组合六：并步平斩剑（图八-B 272）——撤步腋下穿剑（图八-B 273 至 276）——抹带提膝上步下穿剑（图八-B 277 至 280）——上步转身仆步反穿剑（图八-B 281 至 285）——上步回身弓步反压剑（图八-B 286、287）

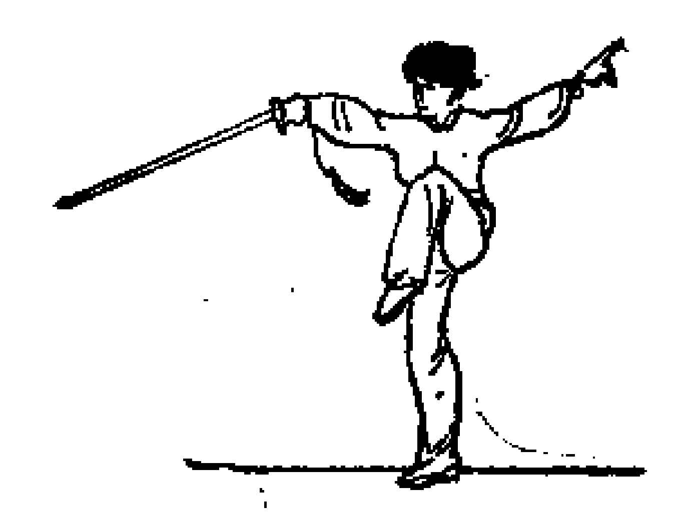


图 八-B 271

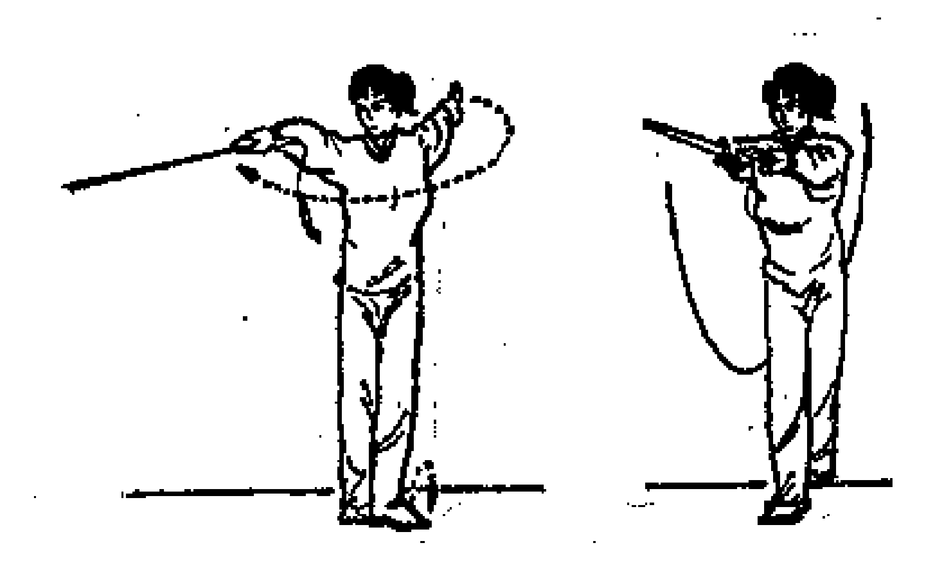


图 八-B 272　　图 八-B 273

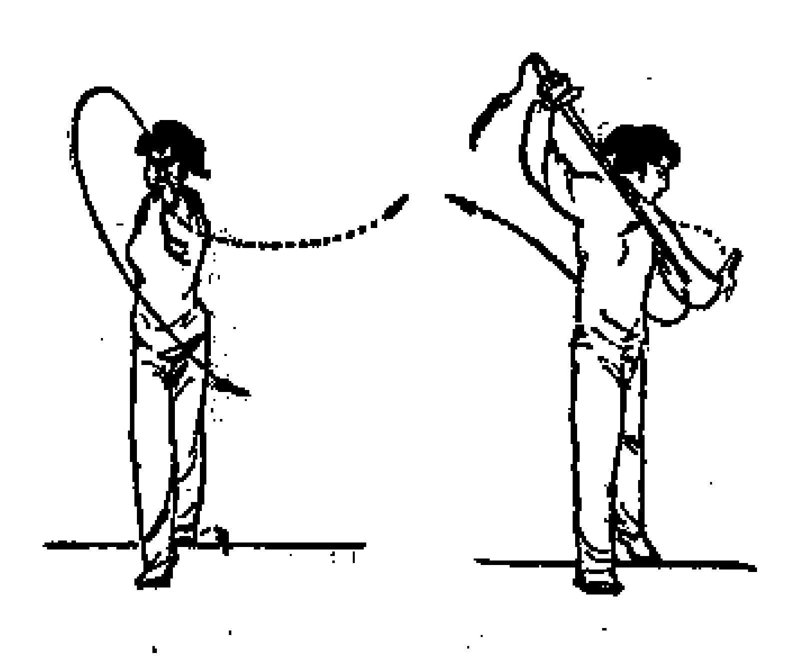


图 八-B 274　　图 八-B 275

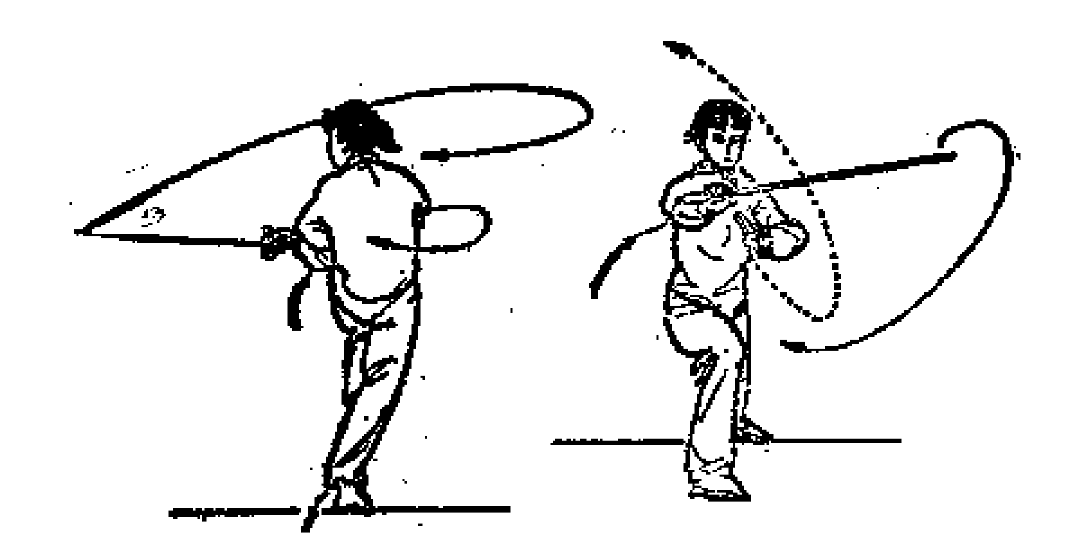


图 八-B 276　　图 八-B 277



图 八-B 278



图 八-B 279

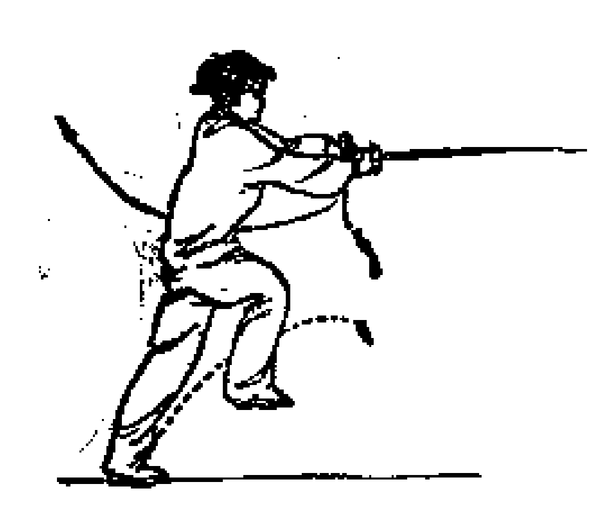


图 八-B 280

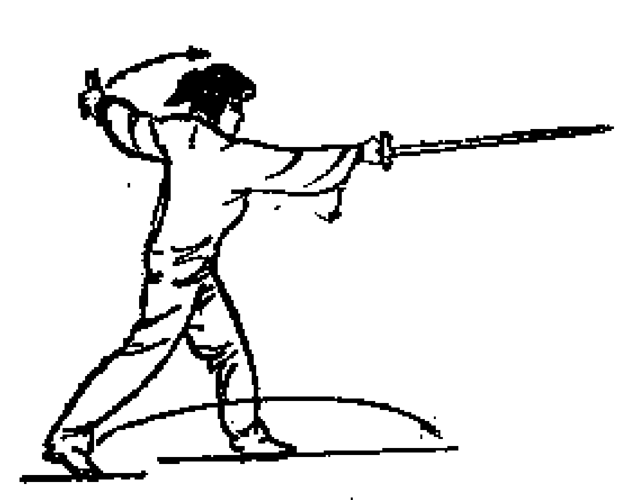


图 八-B 281

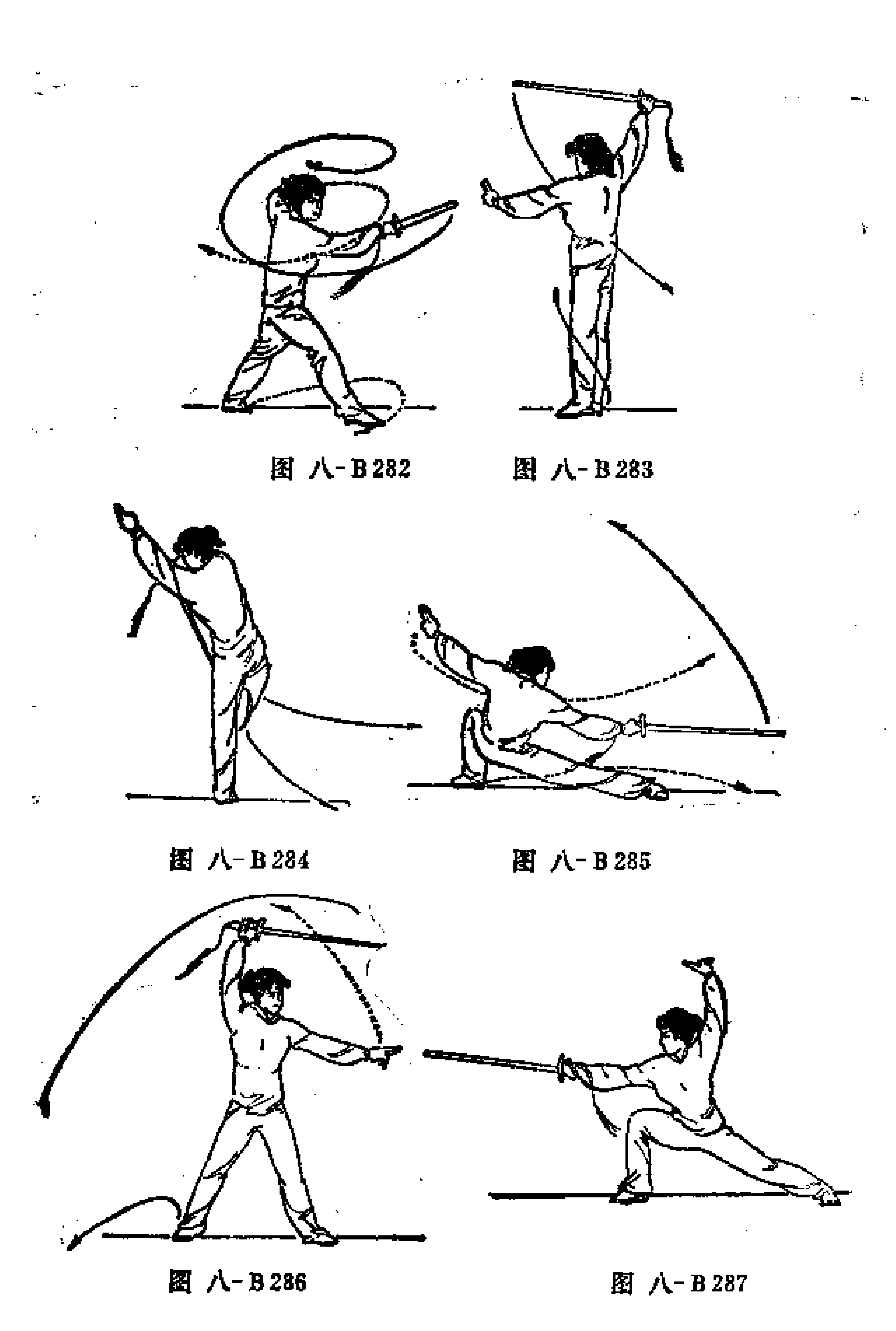


图 八-B 282　图 八-B 283

图 八-B 284　图 八-B 285

图 八-B 286　图 八-B 287

组合七：并步架剑(图八-B 288)——上步左撩剑(图八-B 289、290)——退步右撩剑(图八-B 291、292)——退步左撩剑(图八-B 293)——转身外腕花撩剑(图八-B 294至297)——左转身刺剑(图八-B 298至301)——右仆步截剑(图八-B 302)

组合八：并步点剑(图八-B 303)——上步里外腕花跳起点剑(图八-B 304至307)——上步跳起仰身里外腕花剑（图

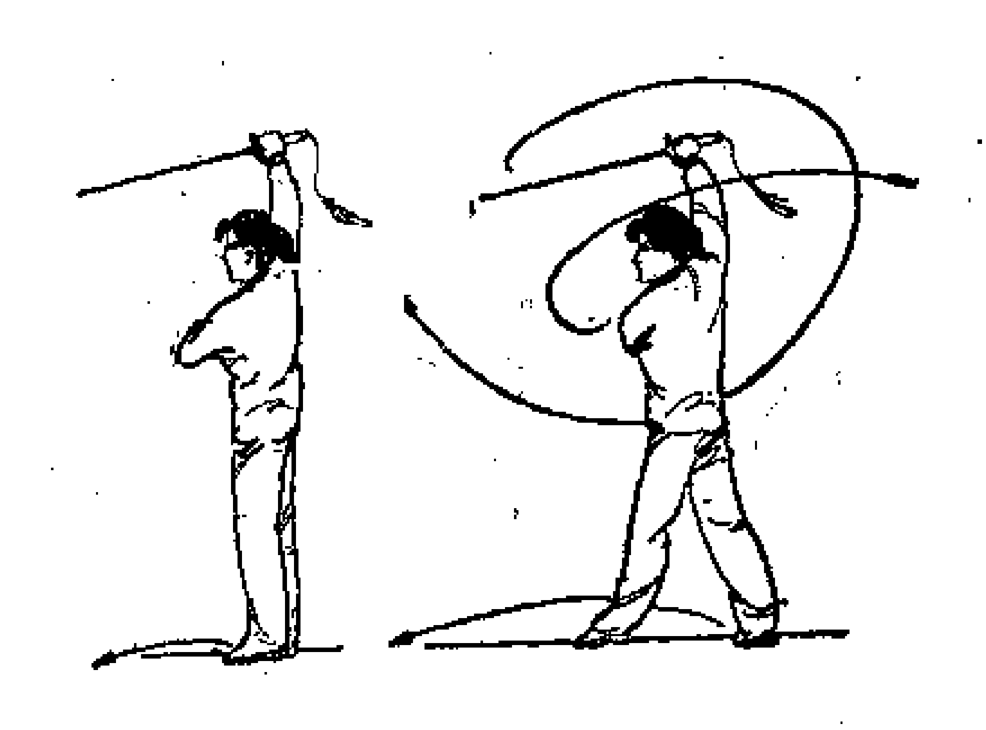


图 八-B 288　　图 八-B 289

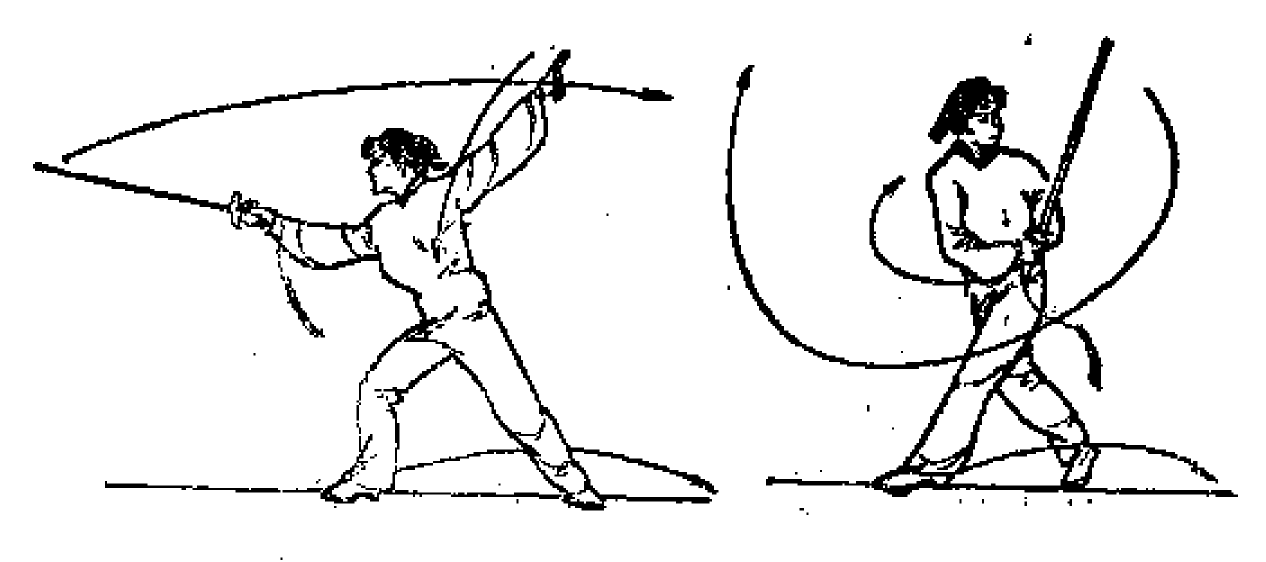


图 八-B 290　　图 八-B 291

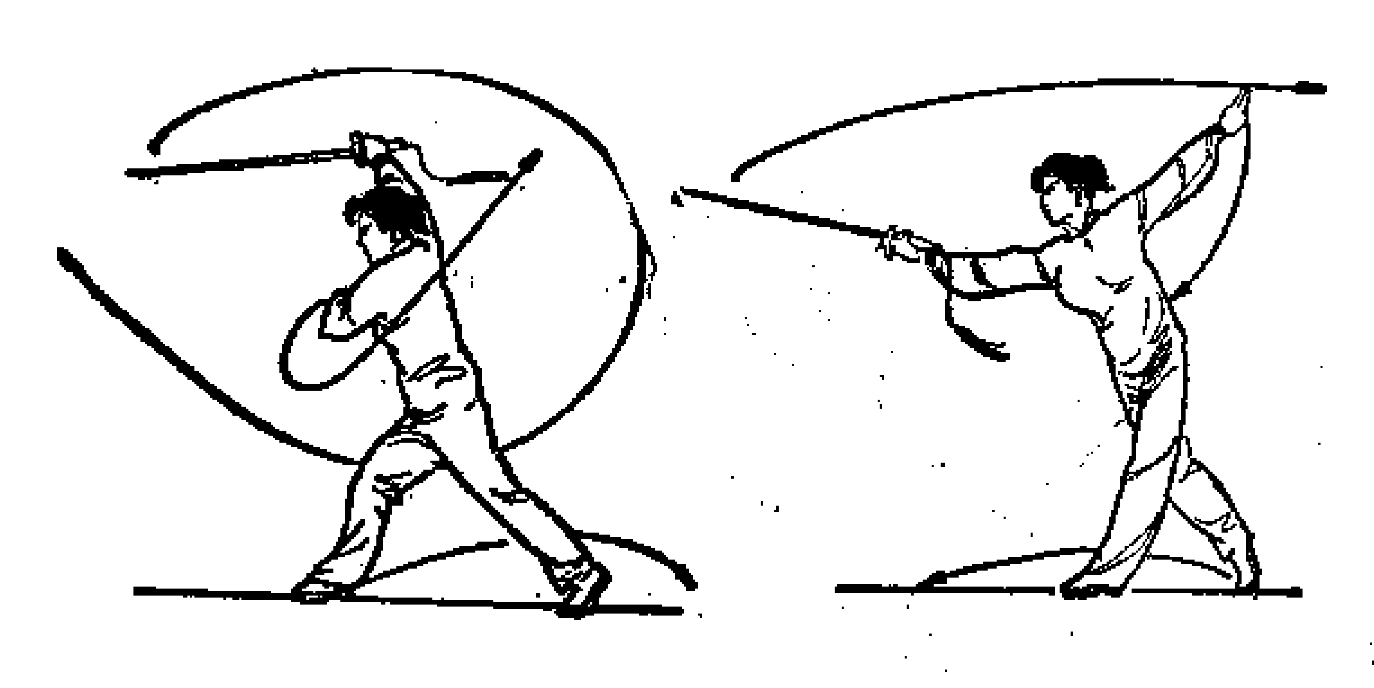


图 八-B 292　　图 八-B 293

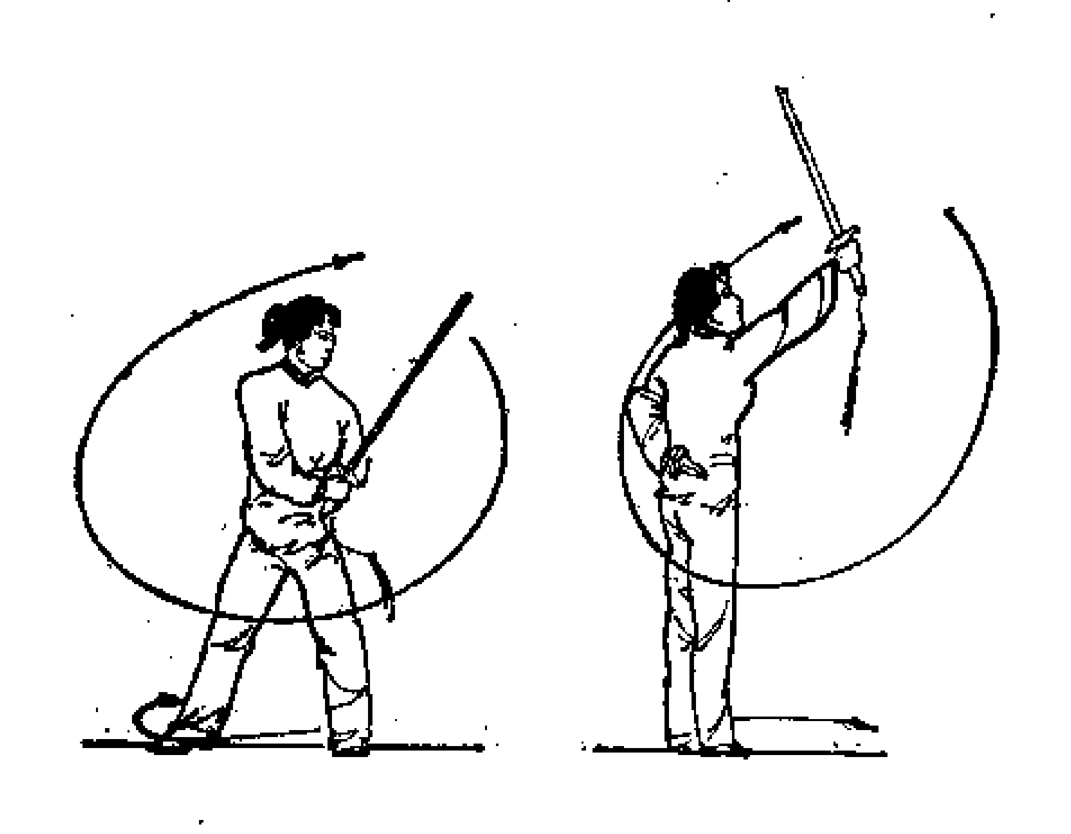


图 八-B 294　　图 八-B 295

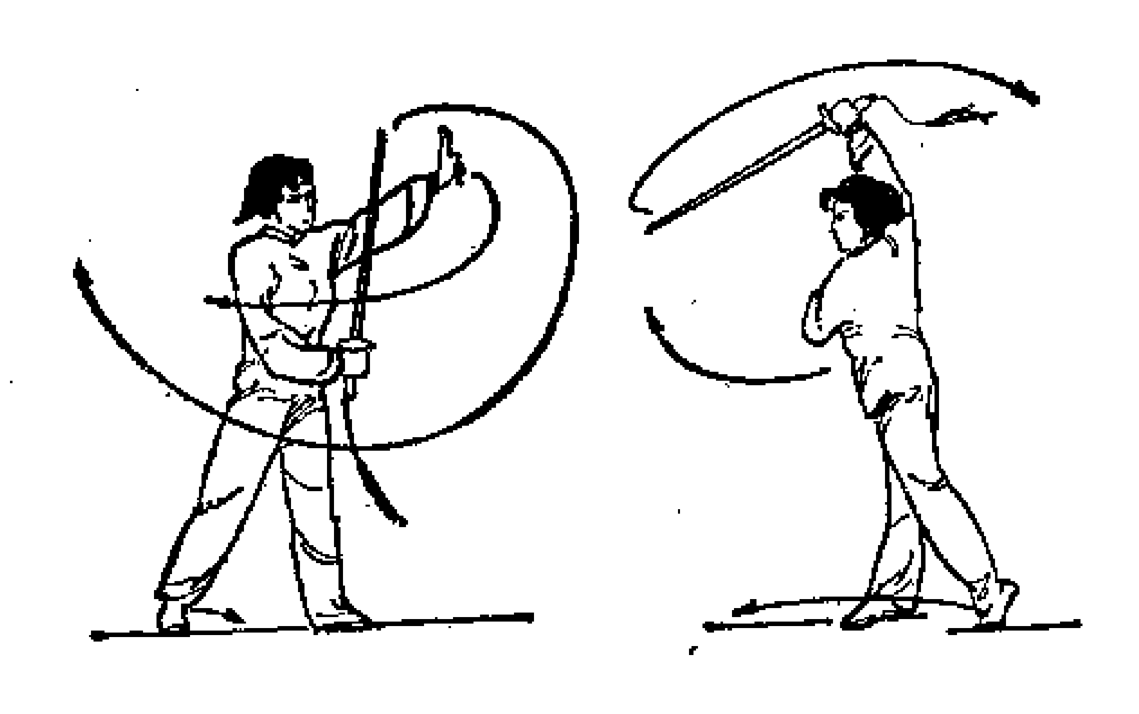


图 八-B 296　　图 八-B 297

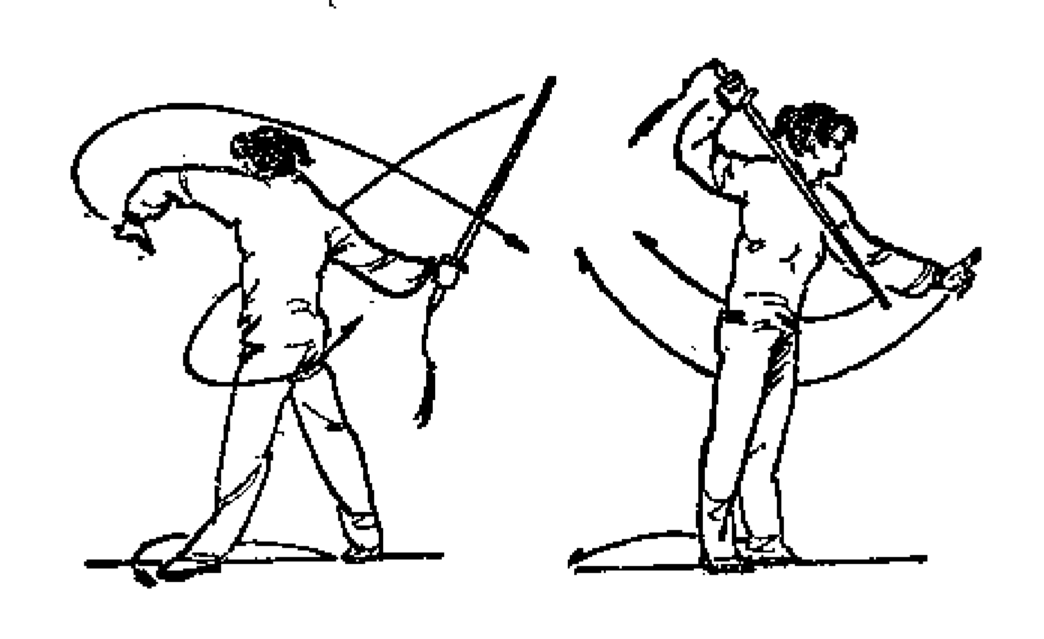


图 八-B 298　　图 八-B 299

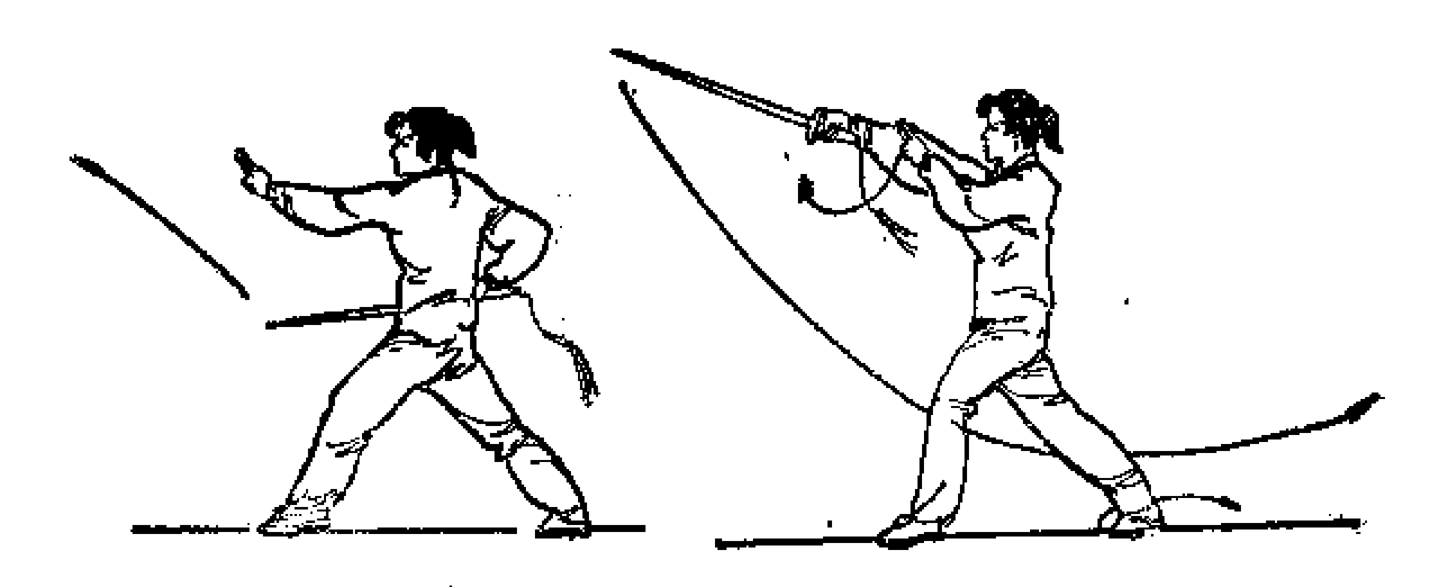


图 八-B 300　　图 八-B 301

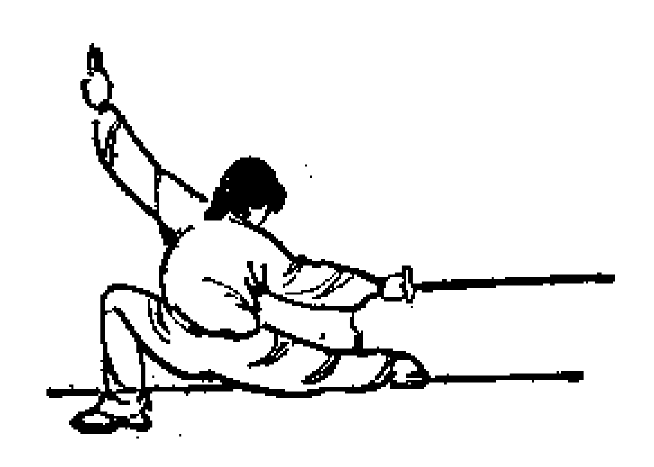


图 八-B 302

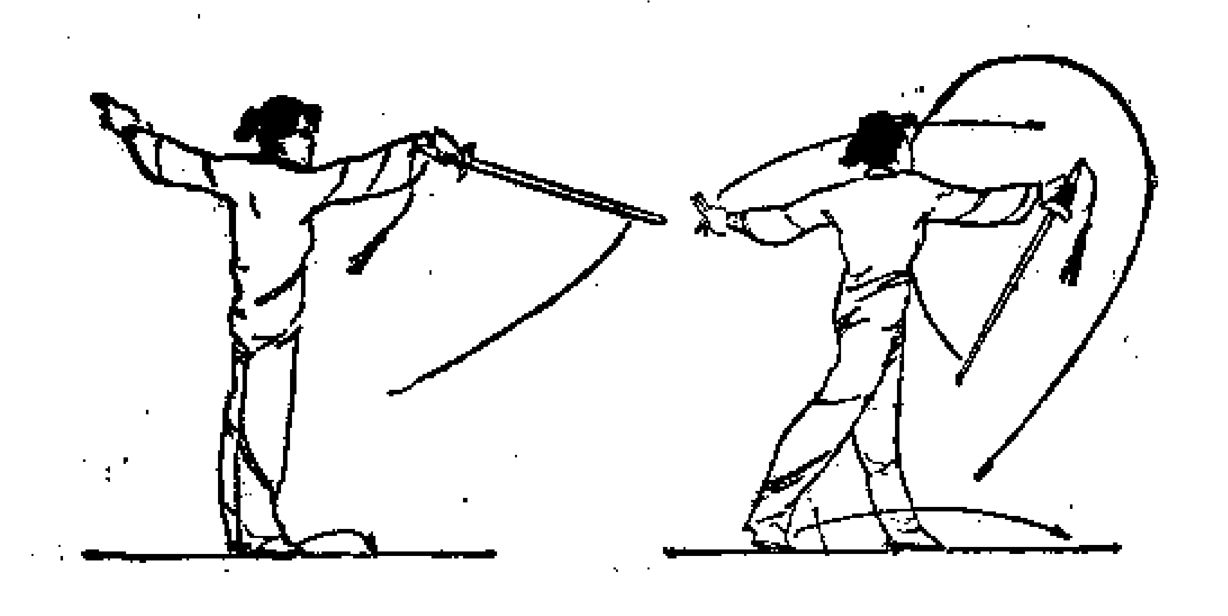


图 八-B 303　　图 八-B 304

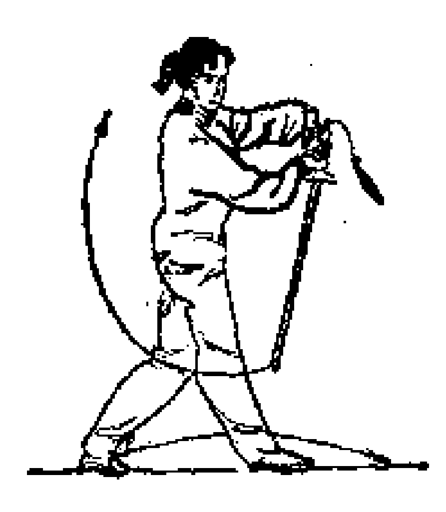
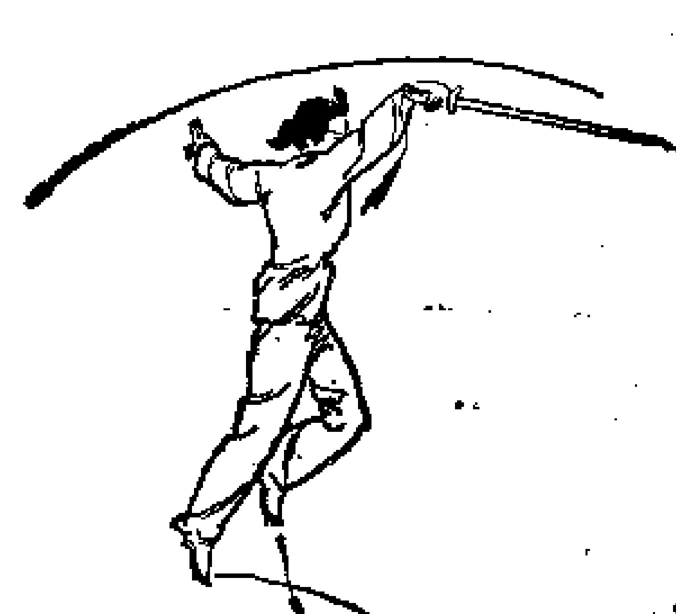


图 八-B 305

图 八-B 306





图八-B 307

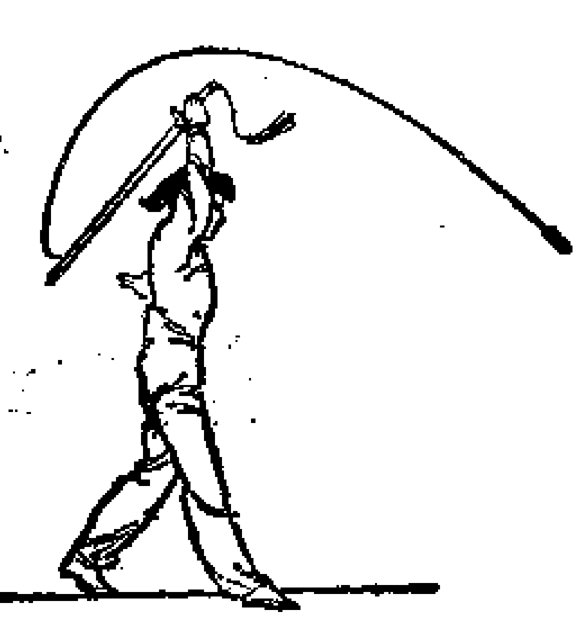


图 八-B 308

八-B 308 至 312)——并步转身举剑竖叉反撩剑（图八-B 313、314）

组合九：弓步点剑(图八-B 315)——撩腕花提剑反穿坐盘平崩剑(图八-B 316 至 321)——转身云接剑（图八-B 322 至 324)——扣腿反握持剑（图八-B 325）——丁字步站立佩剑上指(图八-B 326 至 329)

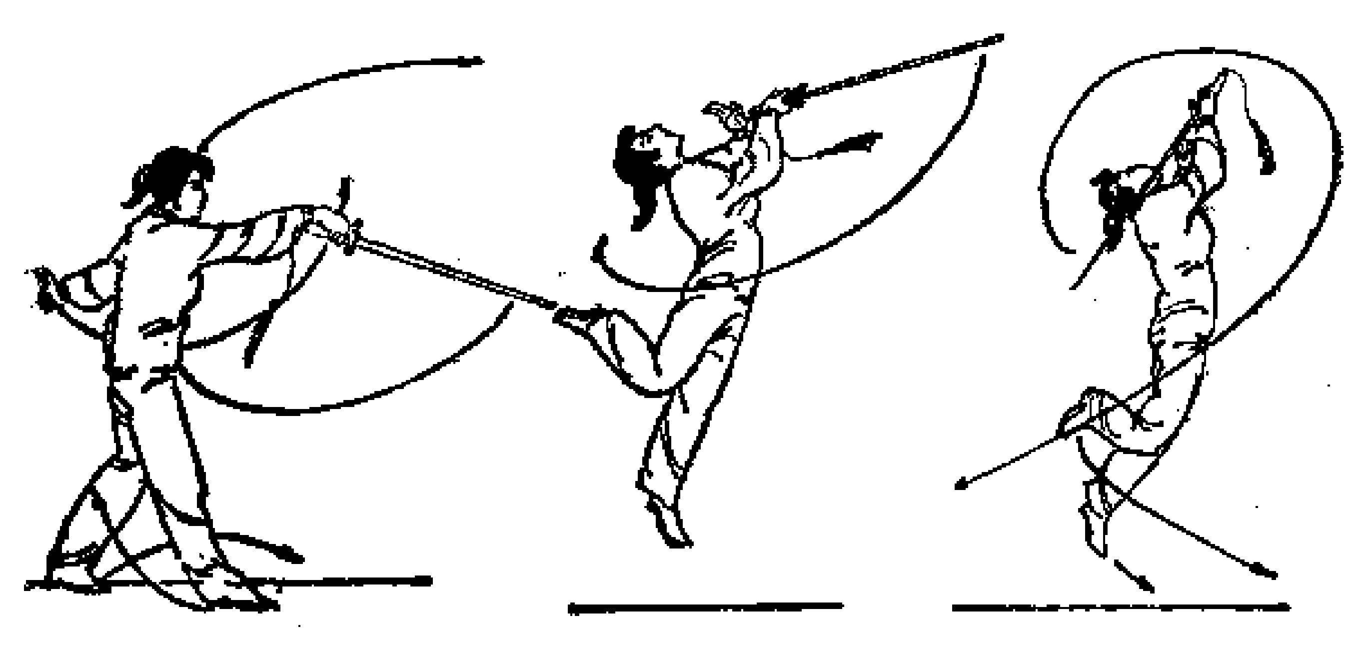


图 八-B 309　　图 八-B 310　　图 八-B 311

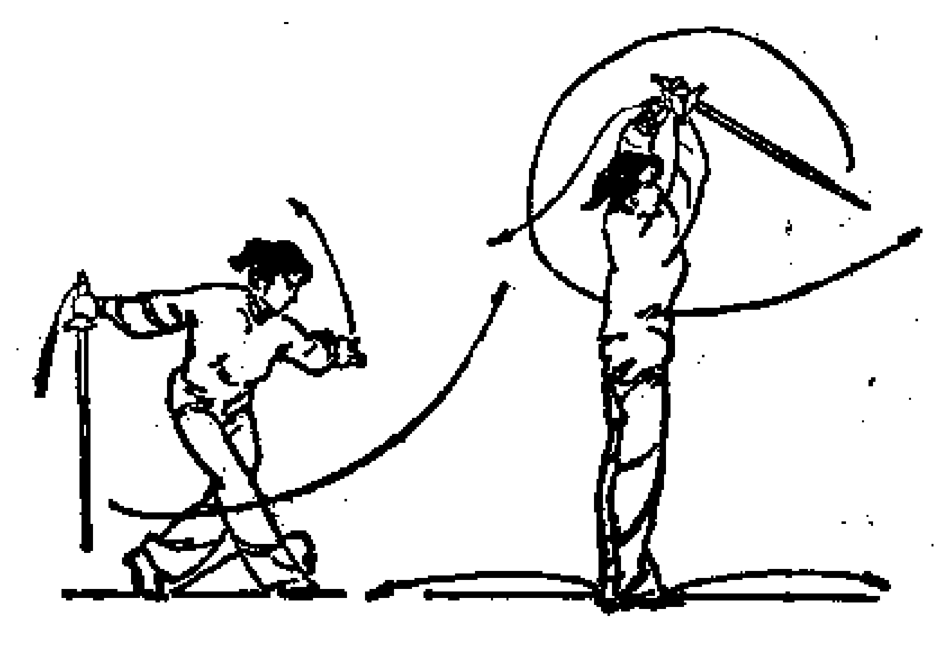


图 八-B 312　　图 八-B 313

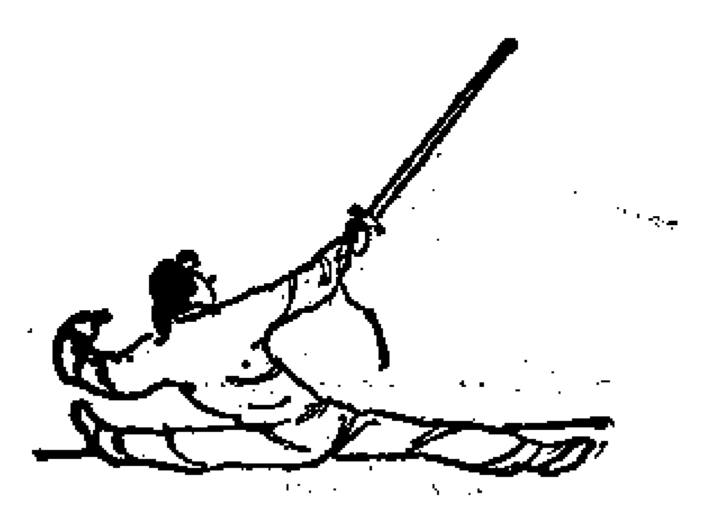


图 八-B 314

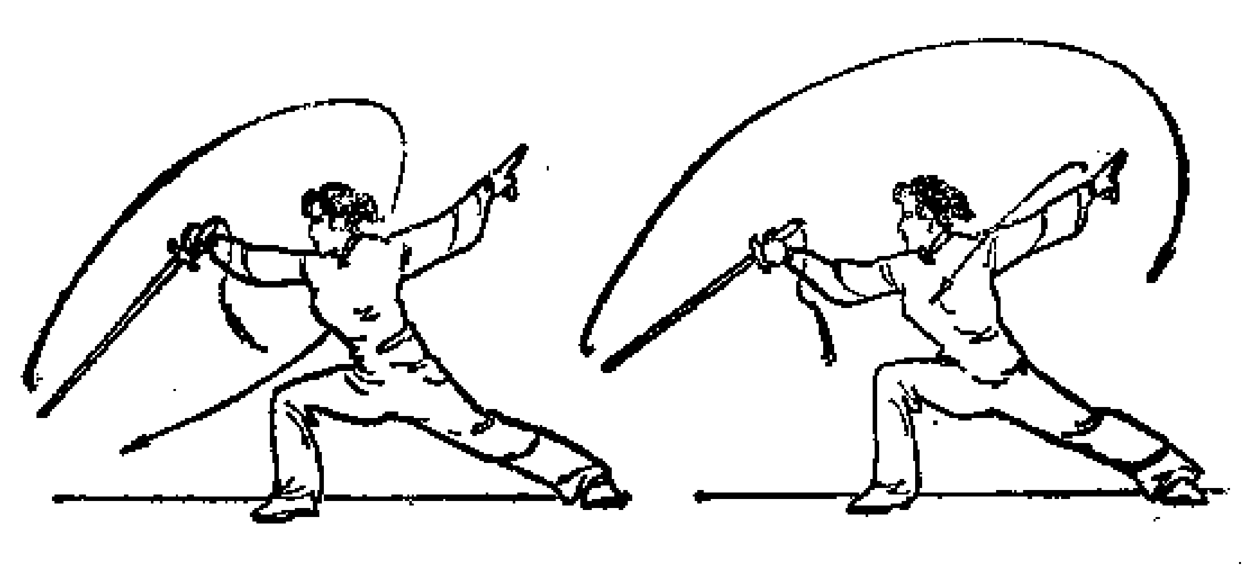


图 八-B 315　　图 八-B 316

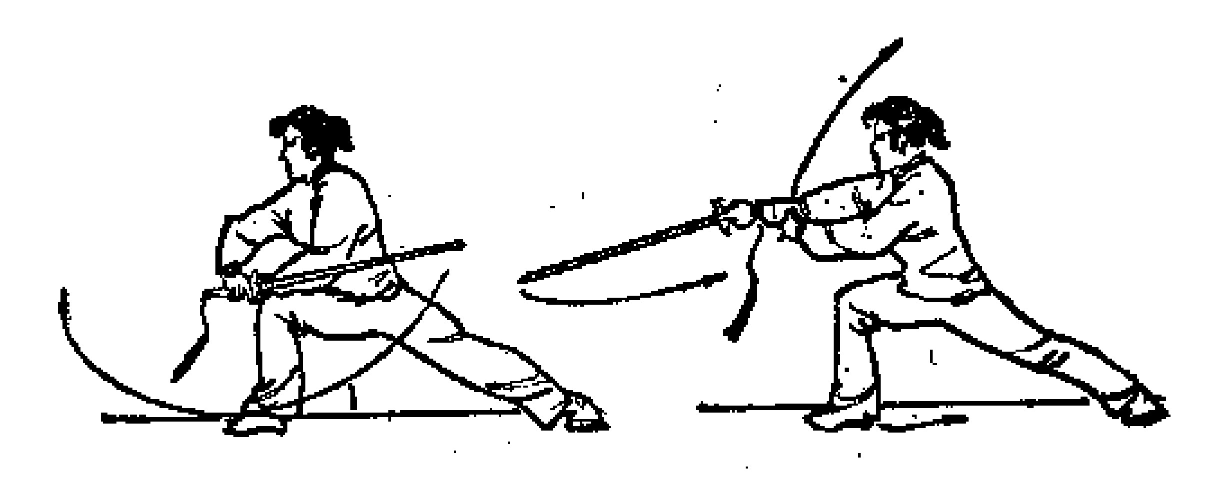


图 八-B 317　　图 八-B 318

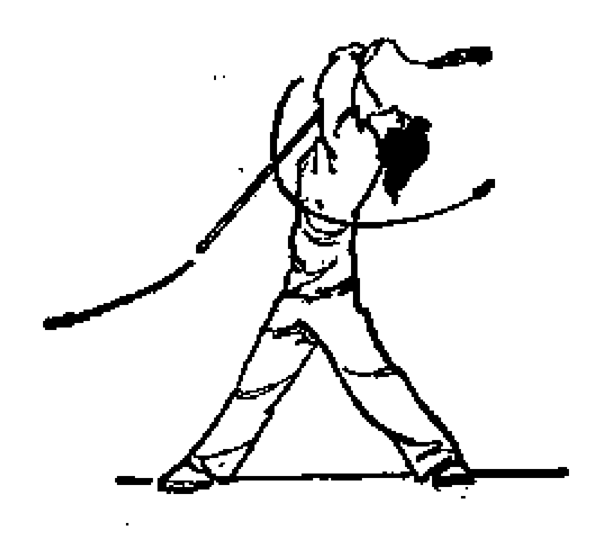


图 八-B 319

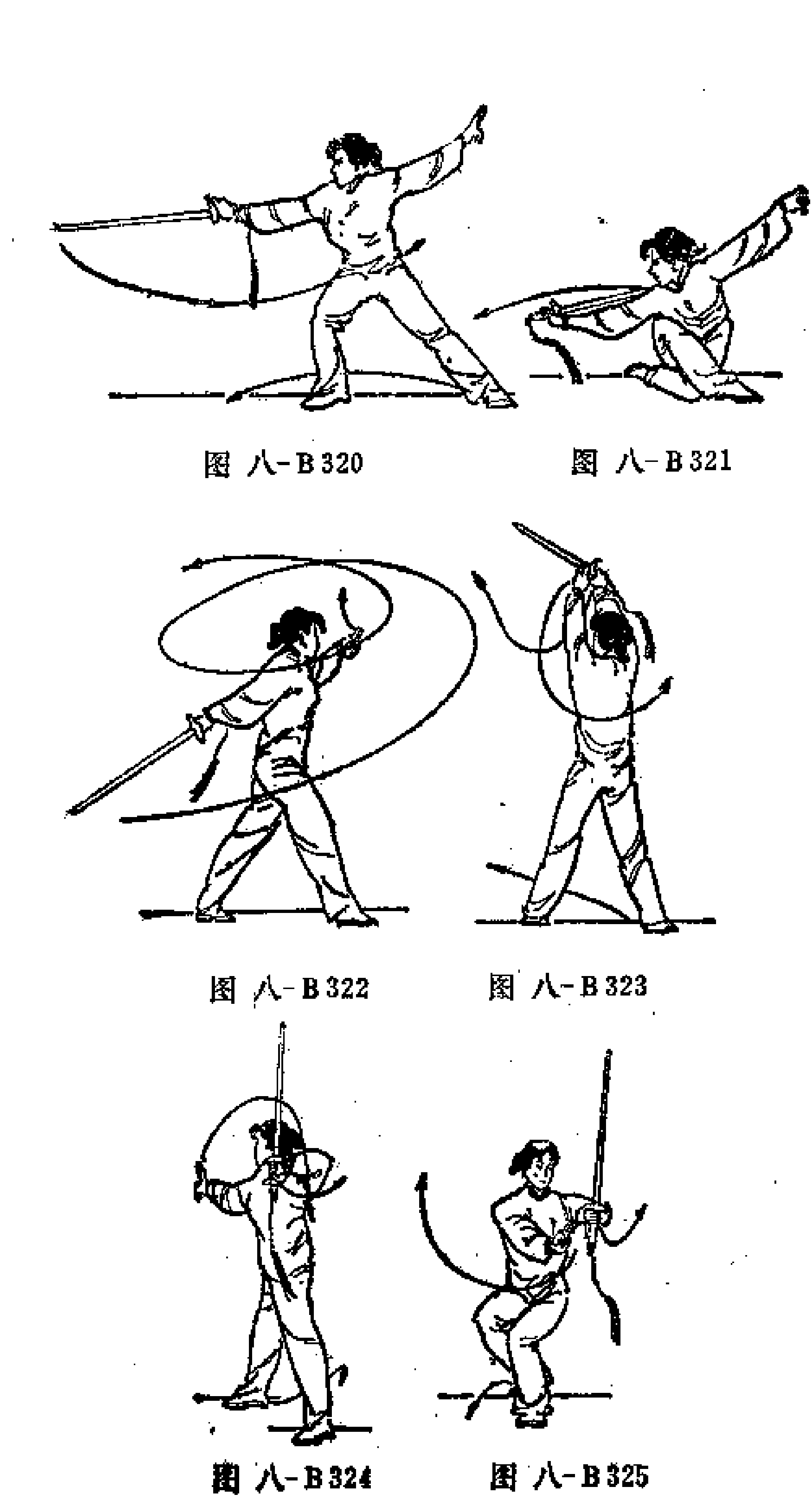


图 八-B 320　图 八-B 321

图 八-B 322　图 八-B 323

图 八-B 324　图 八-B 325

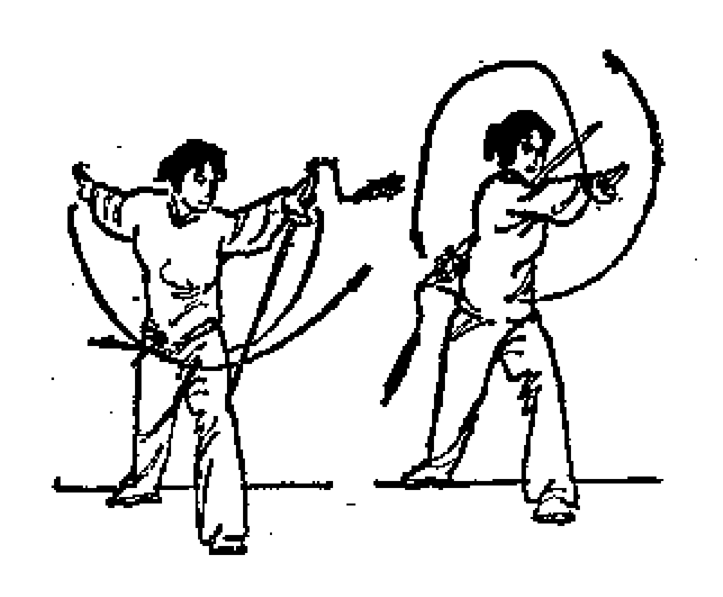


图 八-B 326　　图 八-B 327

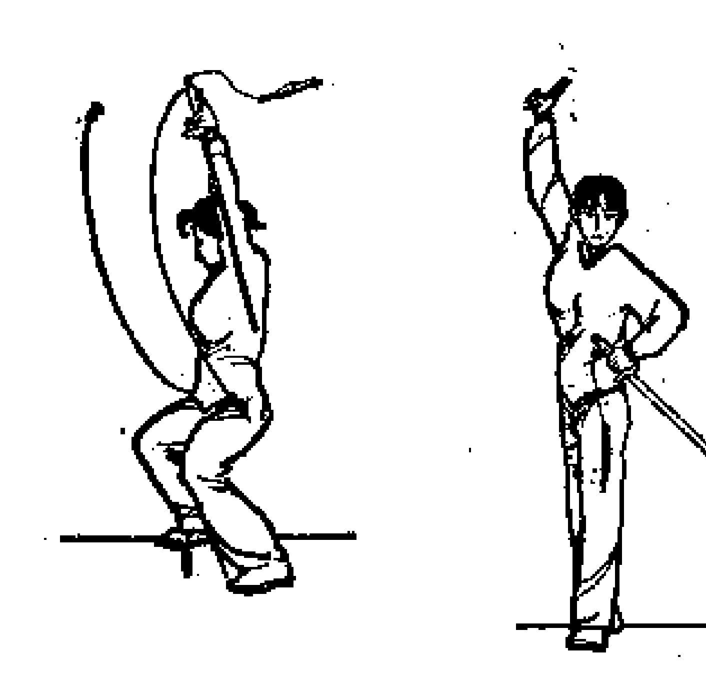


图 八-B 328　　图 八-B 329

组合十：提膝刺剑(图八-B 330)——外腕花歇步胸前立剑(图八-B 331、332)——转身腕花弓步上刺剑(图八-B 333至 336)——弓步截剑(图八-B 337、338)——上步转身抛接剑(图八-B 339 至 342)——虚步反握持剑(图八-B 343)——丁字步站立背后持剑亮指(图八-B 344、345)。

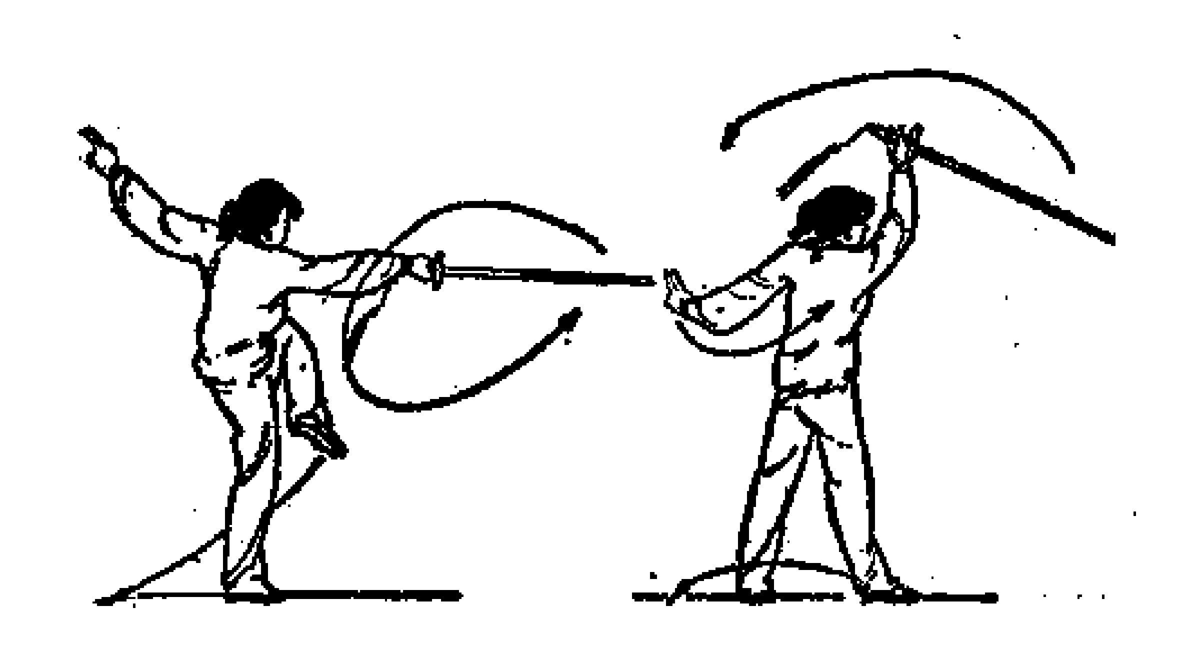


图 八-B330　　图 八-B331

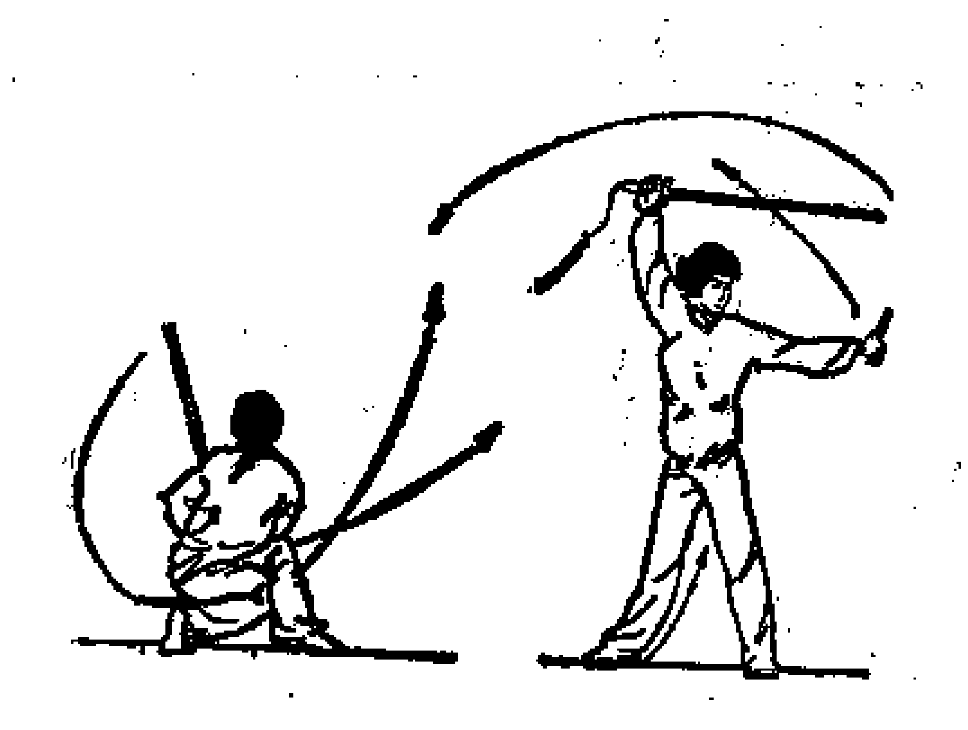


图 八-B332　　图 八-B333



图 八-B334



图 八-B335

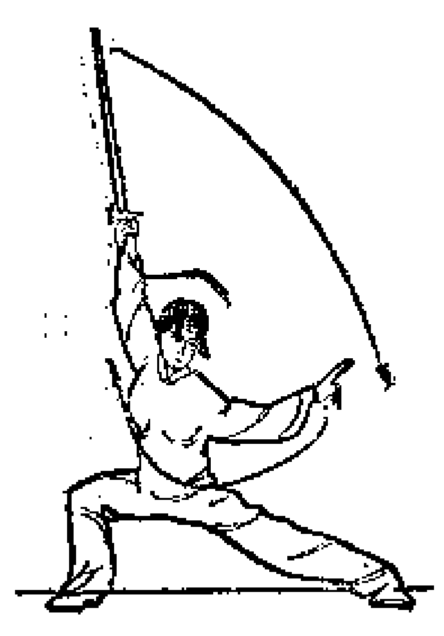


图 八-B336

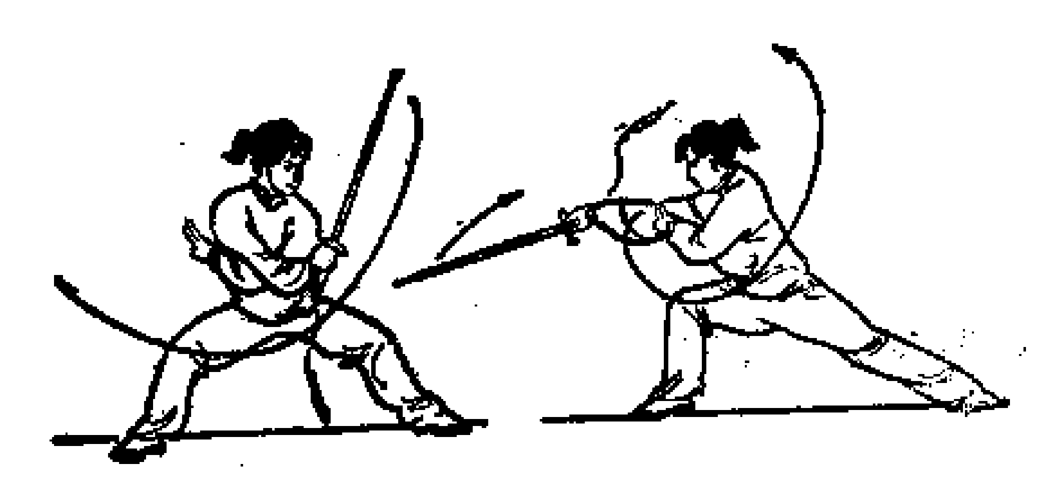


图 八-B337

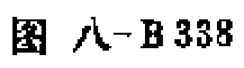


图 八-B338



图 八-B339

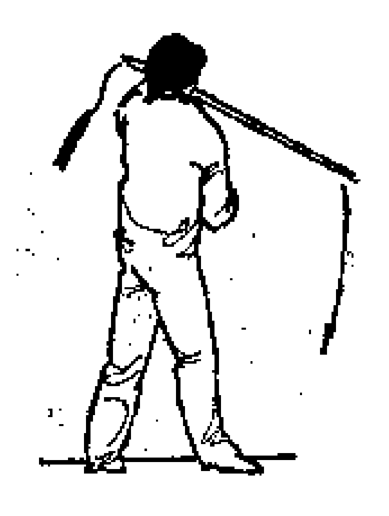


图 八-B340

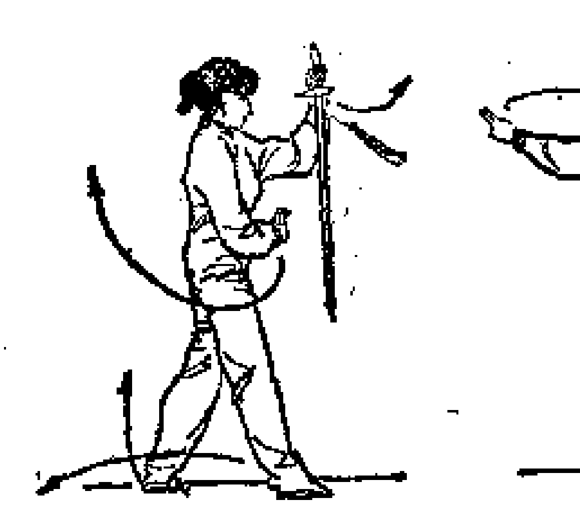
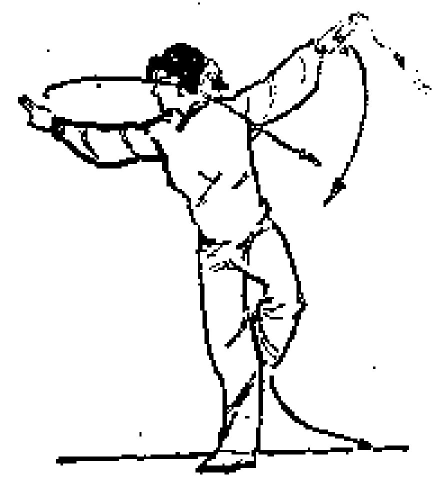




图 八-B 341　　图 八-B 342　　图 八-B 343

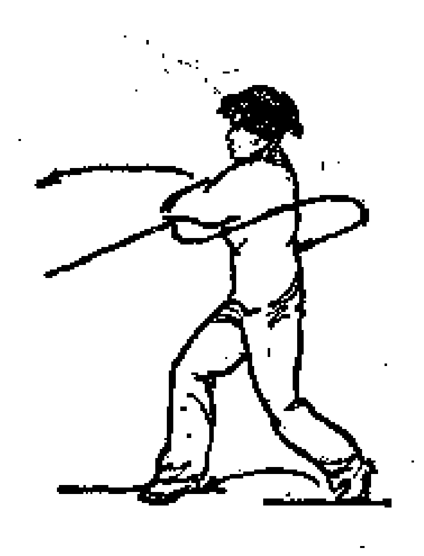




图 八-B 344　　图 八-B 345

第十一节　刀术动作组合

组合一：并步抱刀(图八-B 346)——抱刀冲拳(图八-B 347、348)——抡臂单拍脚（图八-B 349 至 352)——翻腰跳插步抡臂（图八-B 353 至 355)——虚步持刀(图八-B 356、357)——前点步亮掌(图八-B 358、359)

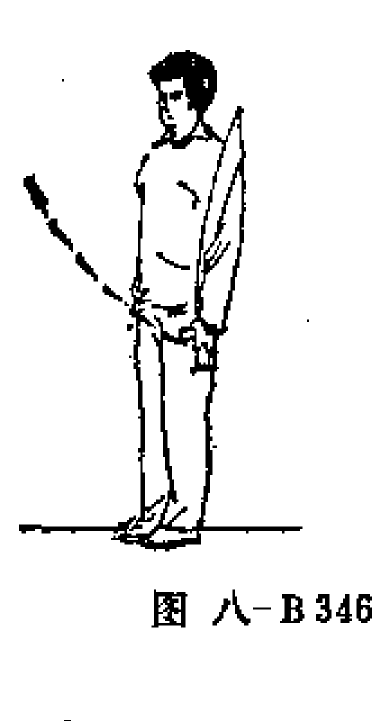


图 八-B 346

图 八-B 347

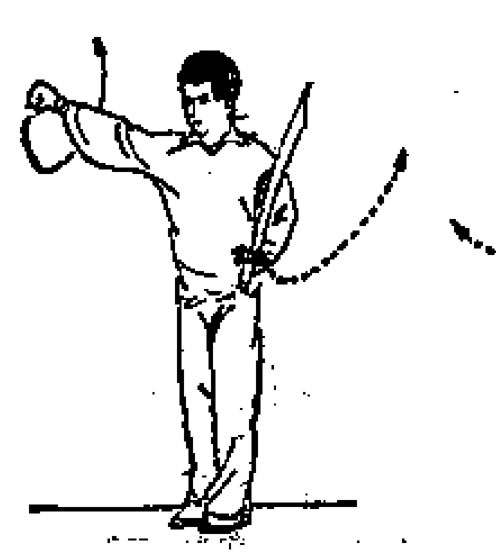


图 八-B 348



图 八-B 349

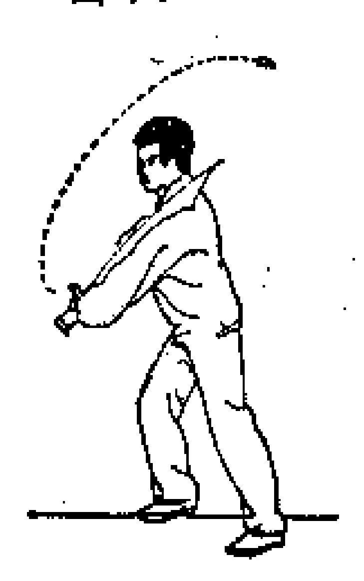


图 八-B 350



图 八-B 351

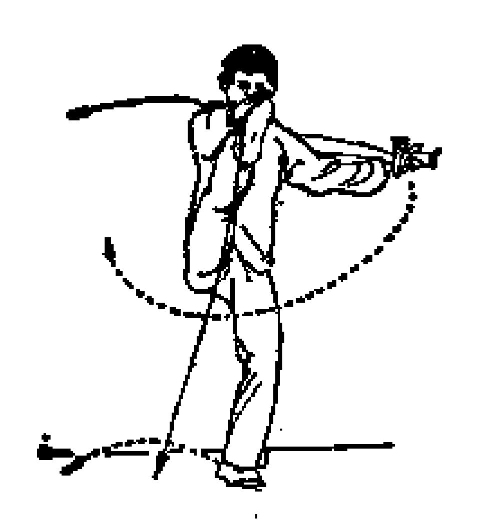


图 八-B 352

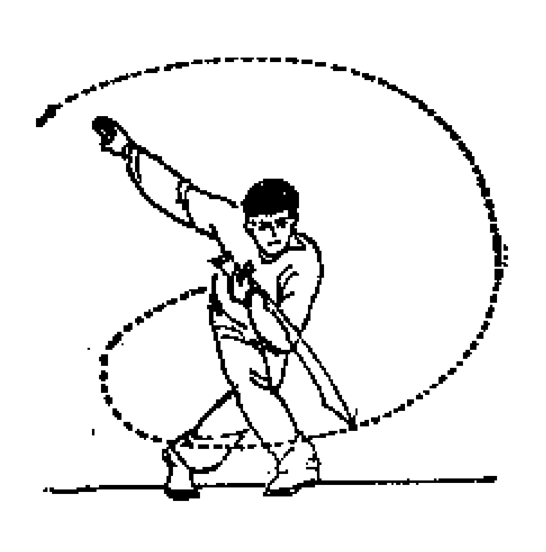


图 八-B 353

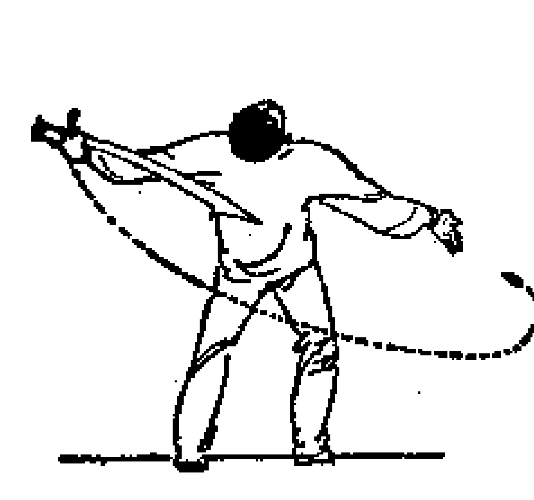


图 八-B 354

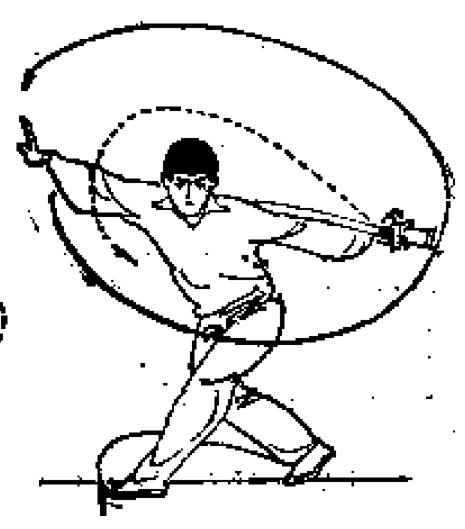


图 八-B 355

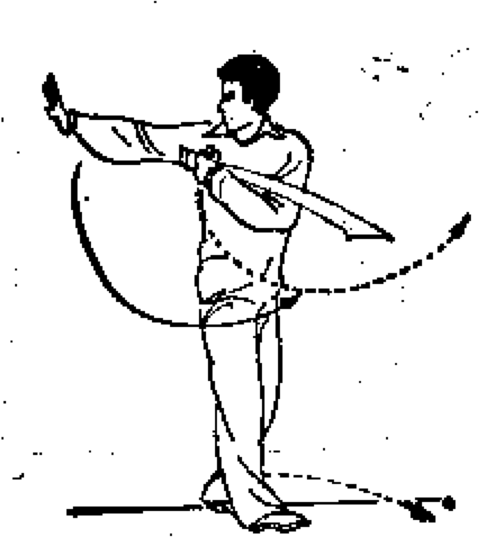


图 八-B 356

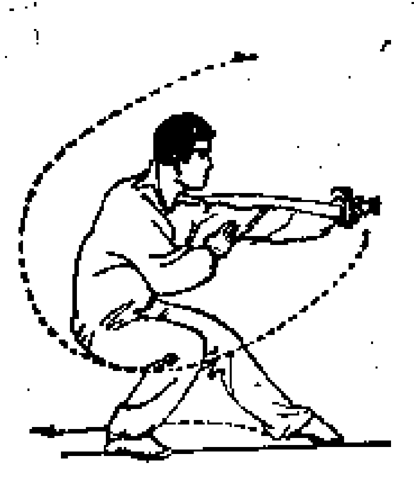


图 八-B 357

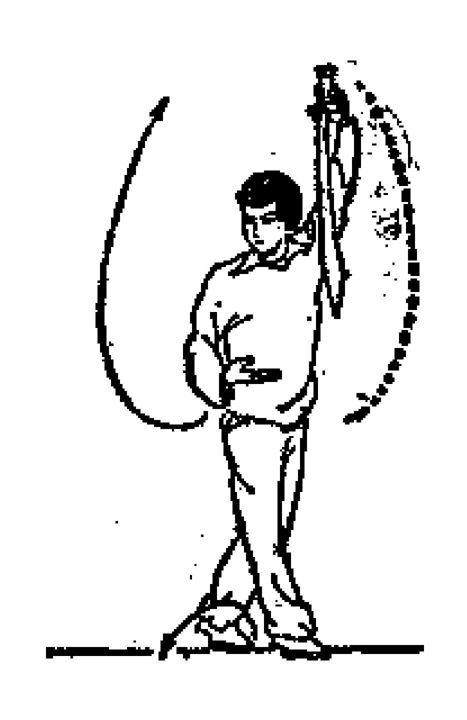


图 八-B358



图 八-B359

组合二：并步抱刀(图八-B360)——双手抱刀(图八-B361、362)——撤步抡臂单拍脚（图八-B363至367)——蹲身拍地（图八-B368)——起身接刀外腕花（图八-B369至371)——提膝扎刀(图八-B372、373)

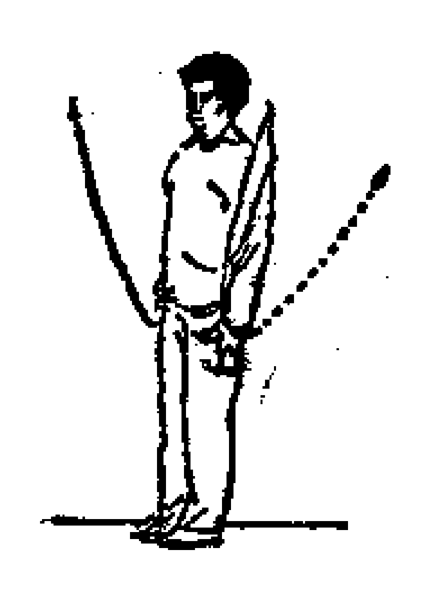


图 八-B360

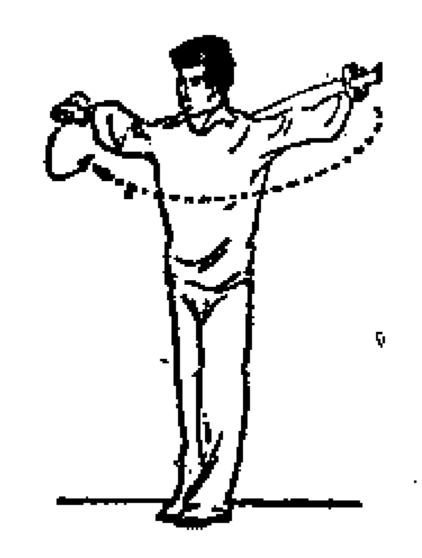


图 八-B361



图 八-B362

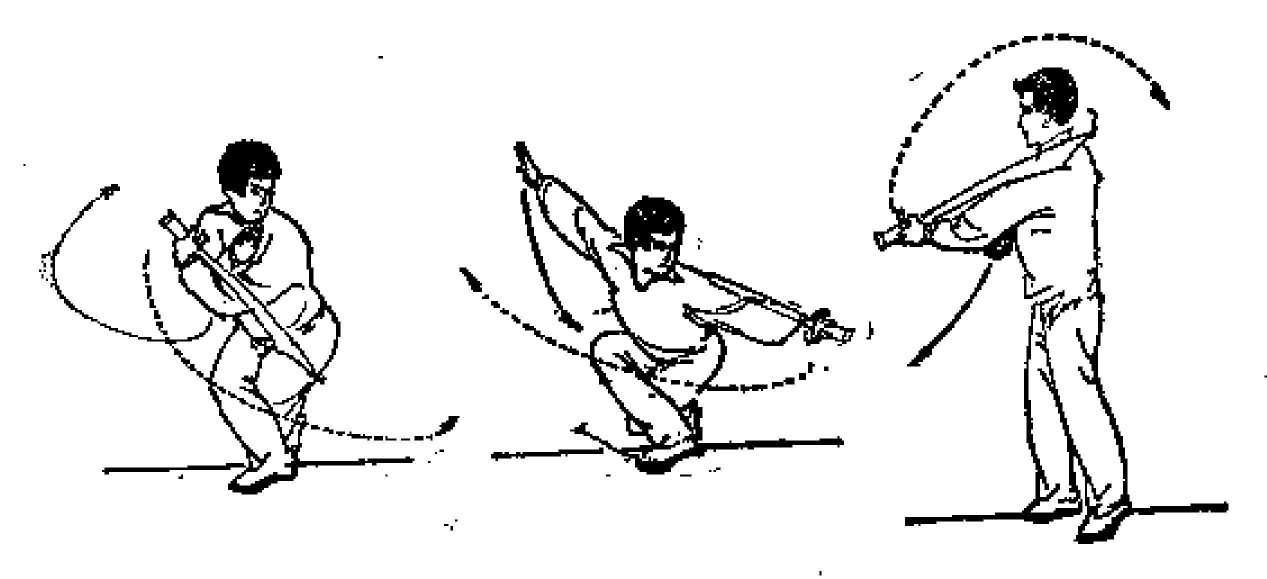


图 八-B363　　图 八-B364　　图 八-B365



图 八-B366



图 八-B367

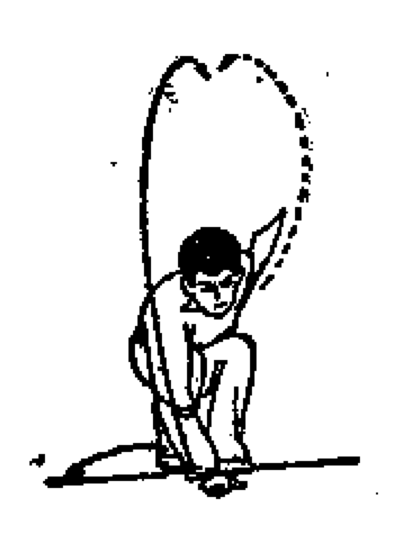


图 八-B368

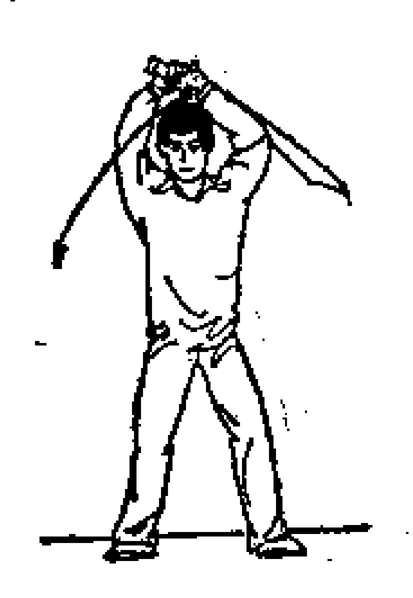


图 八-B369

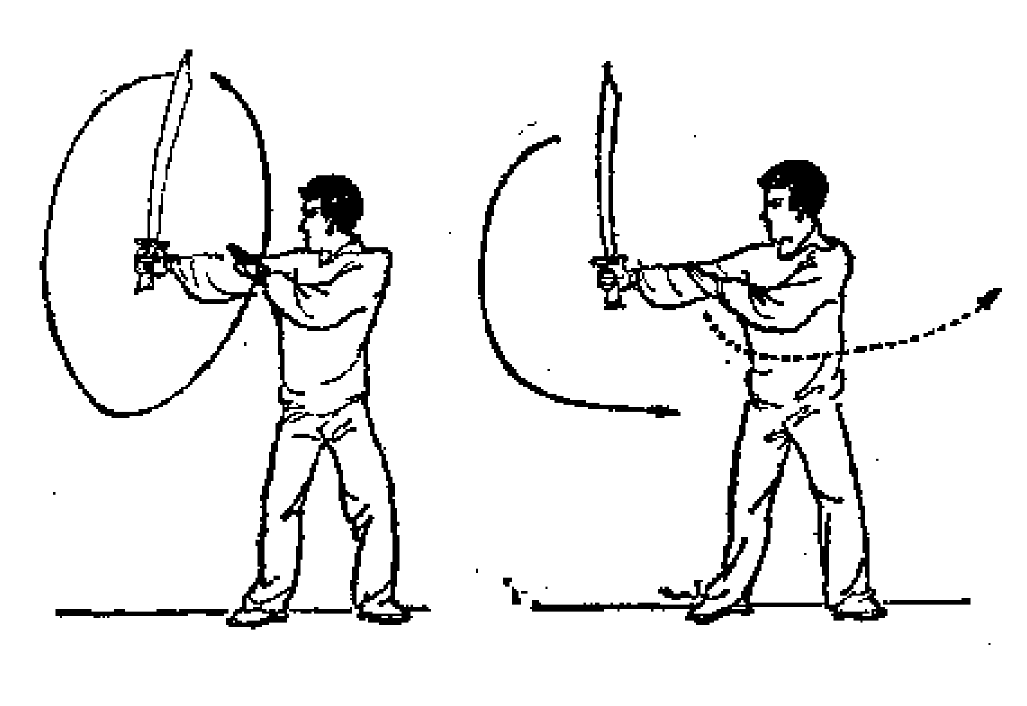


图 八-B 370　　图 八-B 371

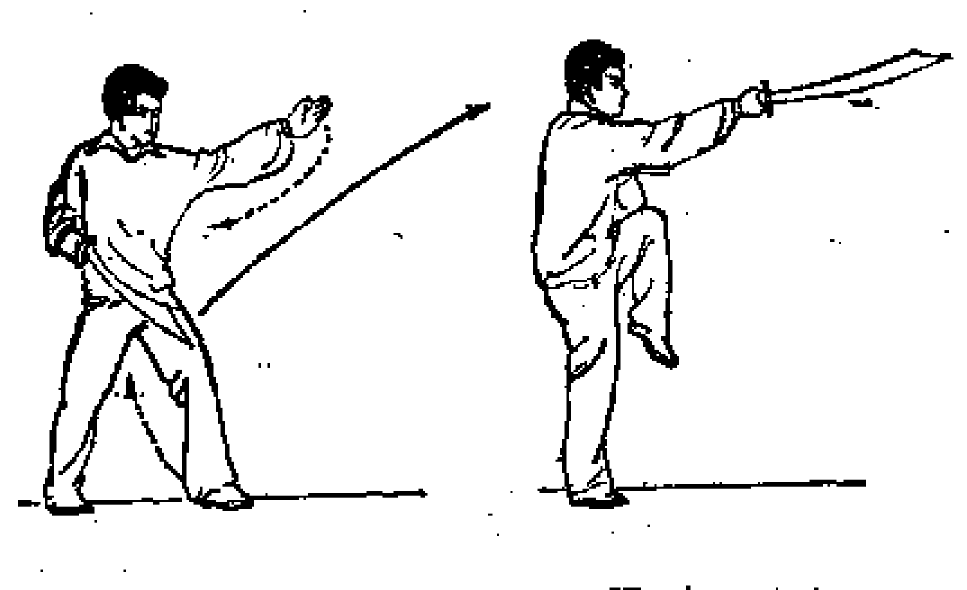


图 八-B 372　　图 八-B 373

组合三：并步扣刀(图八-B 374)——转身缠头(图八-B 375至385)——左右撩刀蹲起转身扫刀(图八-B 386至390)——跳起上扎刀(图八-B 391、392)——倒插步截刀(图八-B 393)

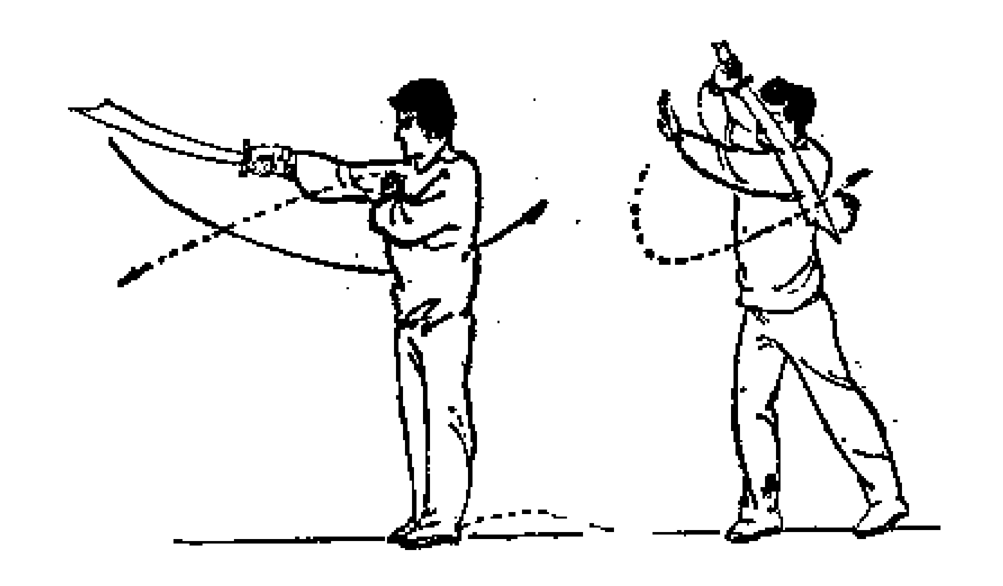


图 八-B 374　　图 八-B 375

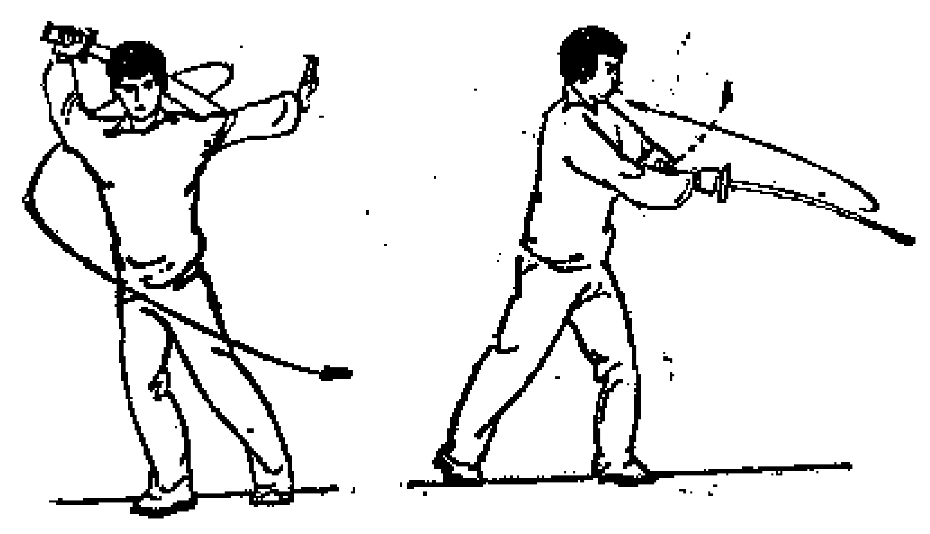


图 八-B 376　　图 八-B 377

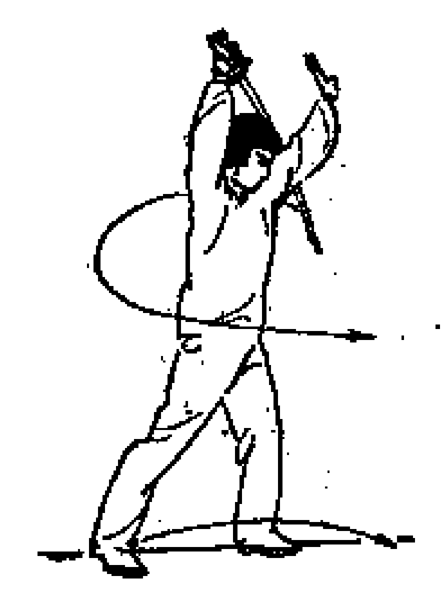


图 八-B 378

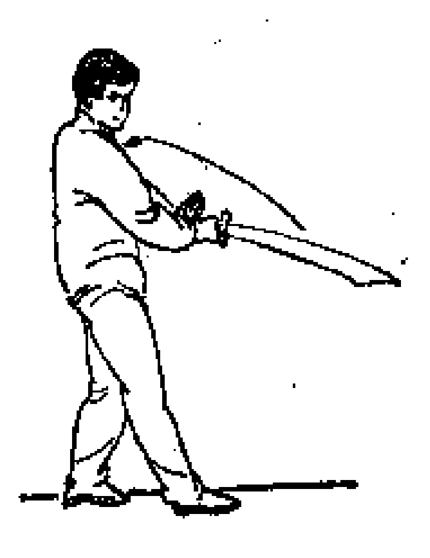


图 八-B 379

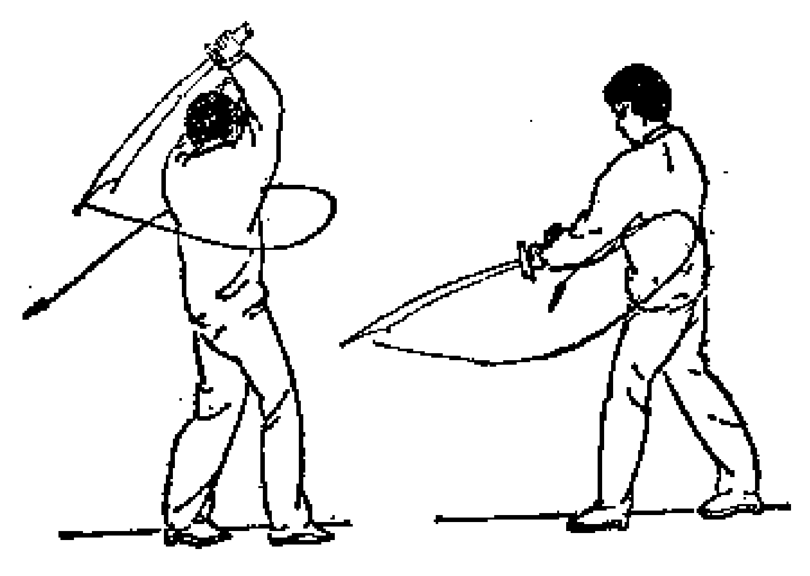


图 八-B 380　　图 八-B 381

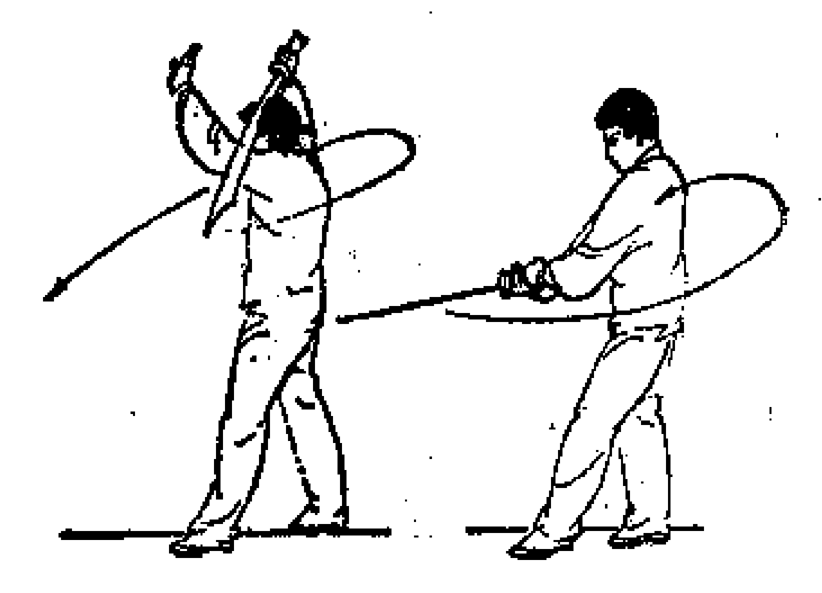


图 八-B 382　　图 八-B 383

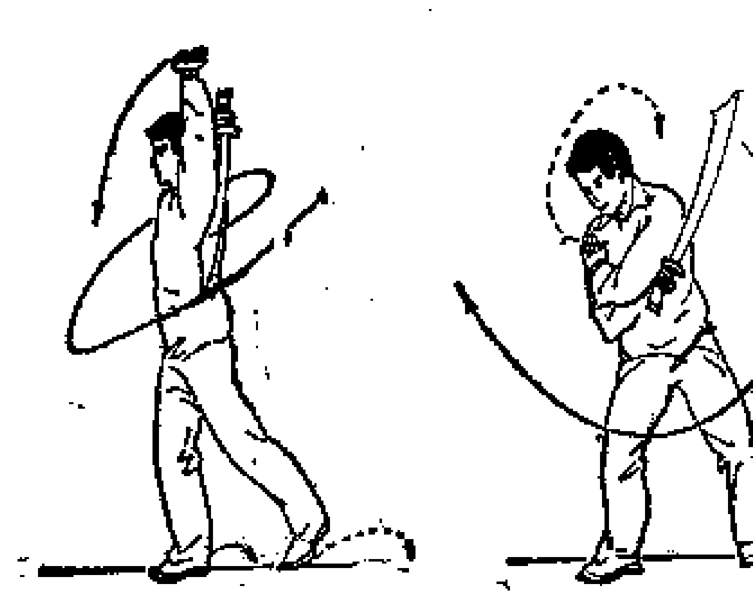


图 八-B 384　　图 八-B 385

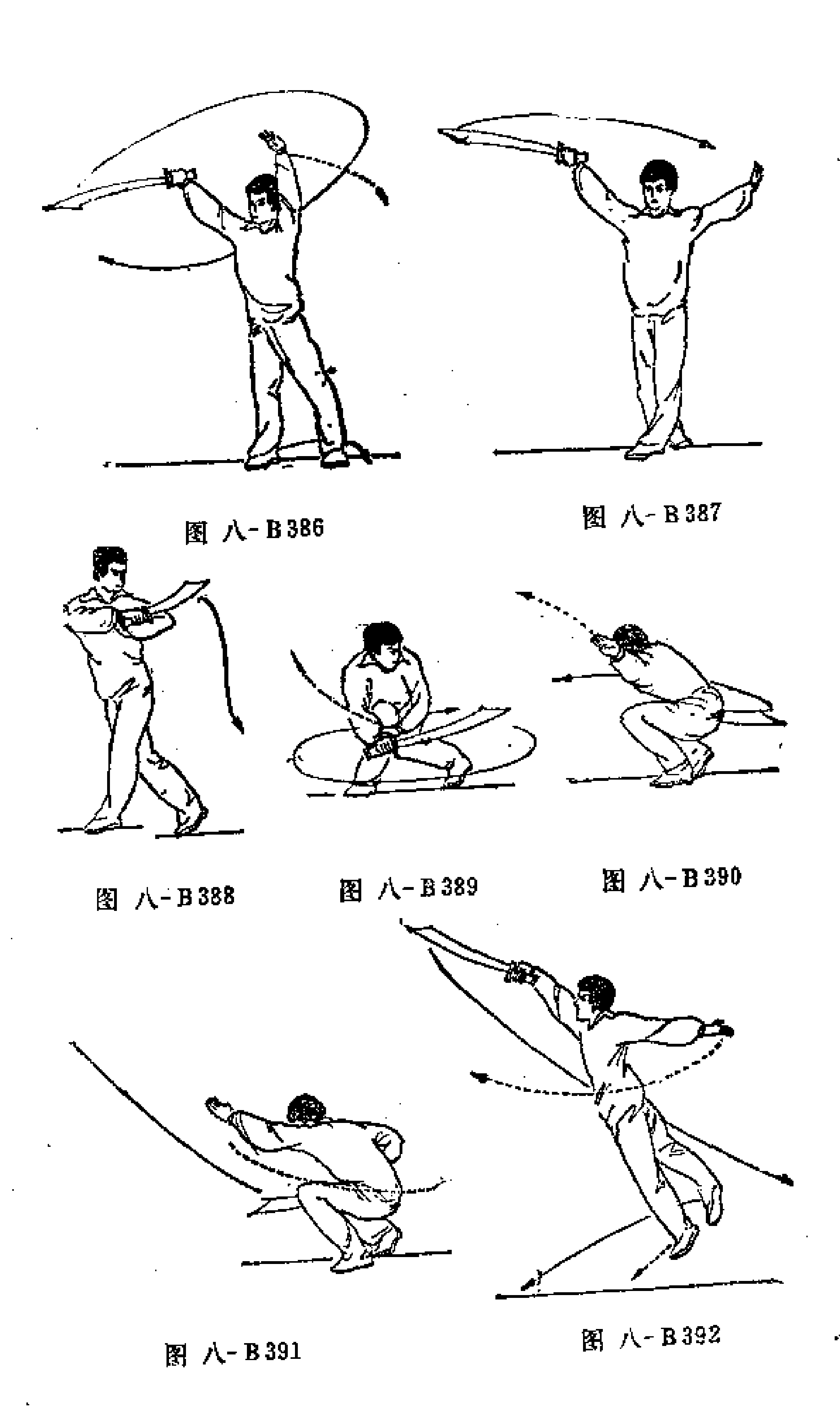


图 八-B386

图 八-B387

图 八-B388

图 八-B389

图 八-B390

图 八-B391

图 八-B392

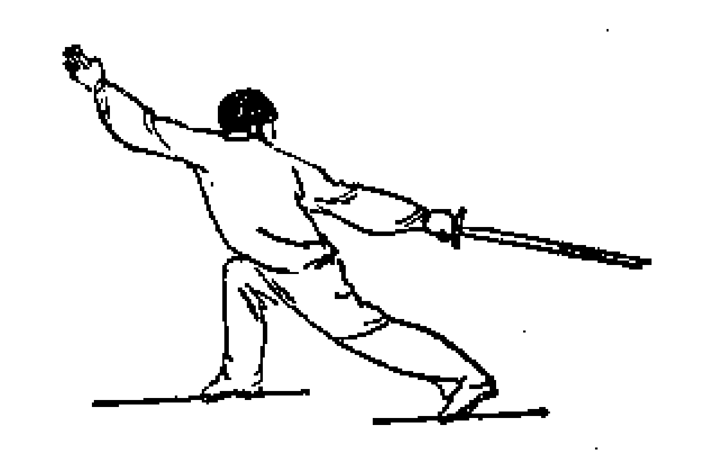


图 八-B 393

组合四：撤步缠头弓步藏刀(图八-B 394 至 396)——撤步裹脑(图八-B 397、398)—— 上步左右抡劈刀 (图八-B399、340)—— 翻身抡劈刀(图八-B 401 至 404) ——翻身抡劈上扎刀(图八-B 405、406)

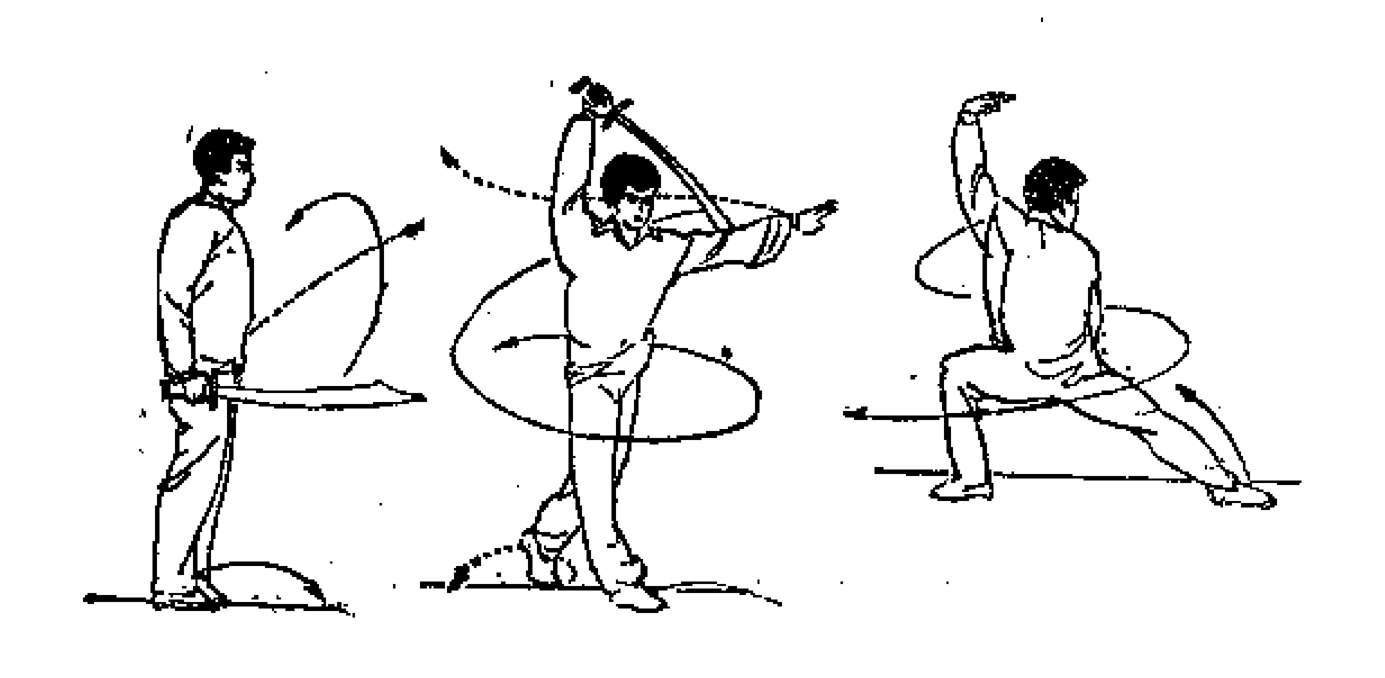


图 八-B 394　　图 八-B 395　　图 八-B 396

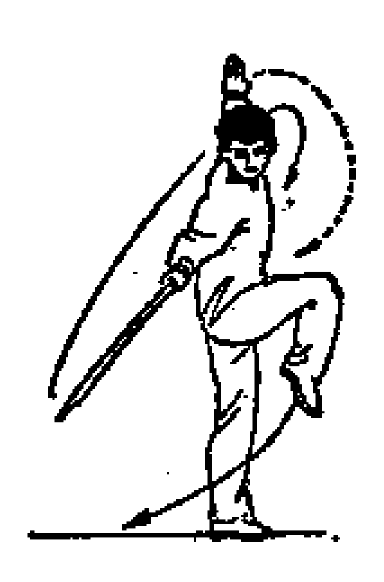


图 八-B397

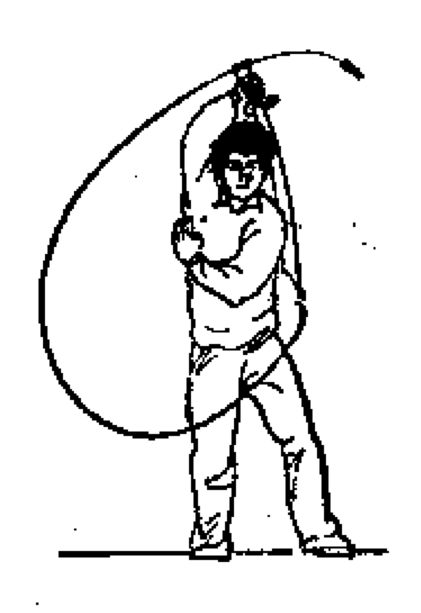


图 八-B398

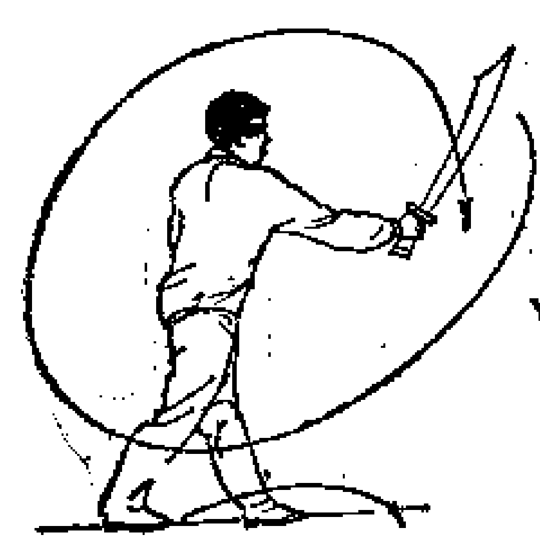


图 八-B399

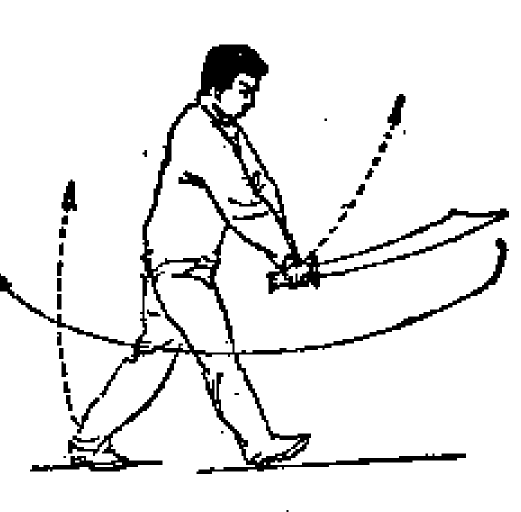


图 八-B400

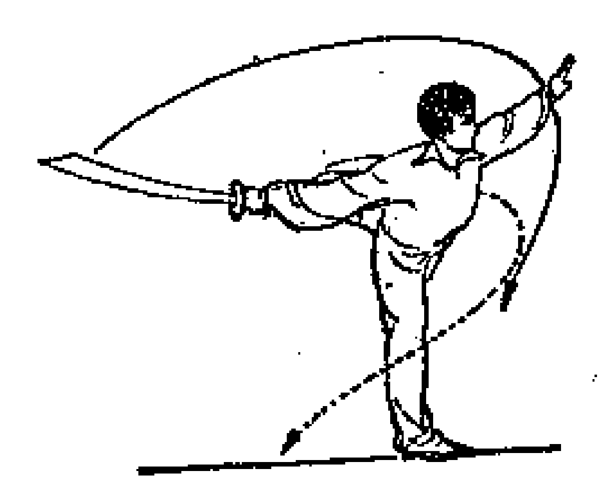


图 八-B401



图 八-B402

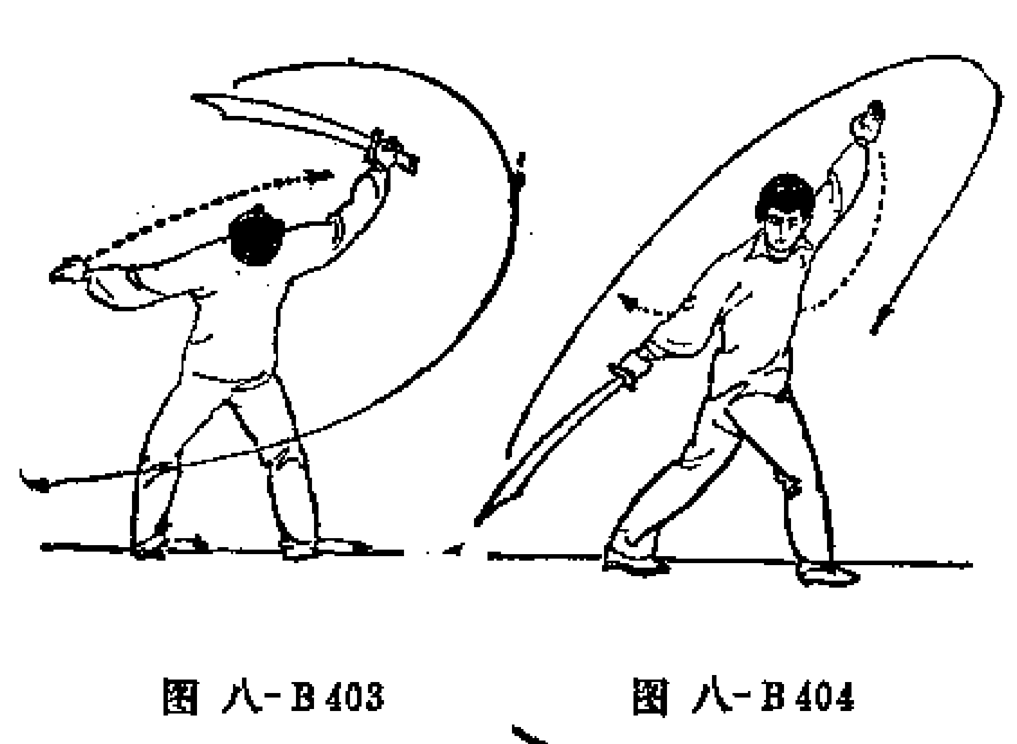


图 八-B 403　　　　图 八-B 404

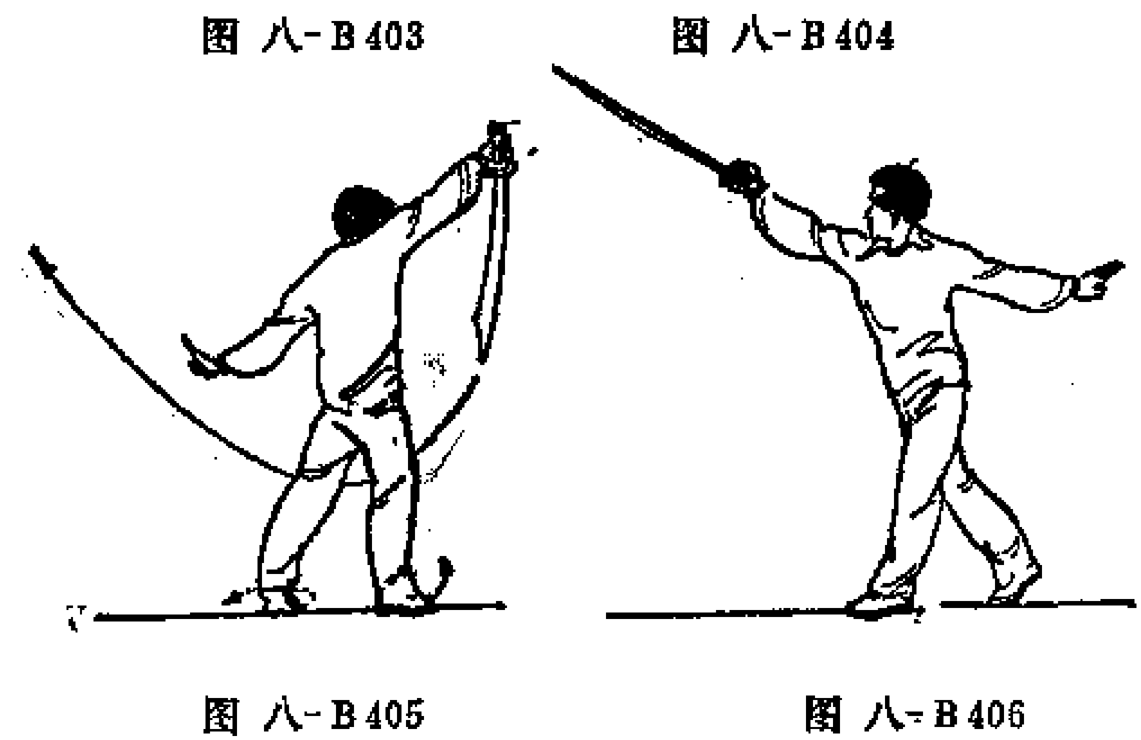


图 八-B 405　　　　图 八-B 406

组合五：弓步扎刀（图八-B 407）——插步截刀（图八-B 408）——腾空屈膝扎刀（图八-B409、410）——转身缠头（图八-B 411 至 413）——旋子扫刀（图八-B 414 至 416）——缠头坐盘抱刀（图八-B 417 至 419）

组合六：缠头点腿仰身斩刀（图八-B 420 至 422）——转身裹脑刀（图八-B 423 至 426）——上步里腕花刀（图八-B 427、428）——提膝扎刀（图八-B 429、430）——击步缠头旋

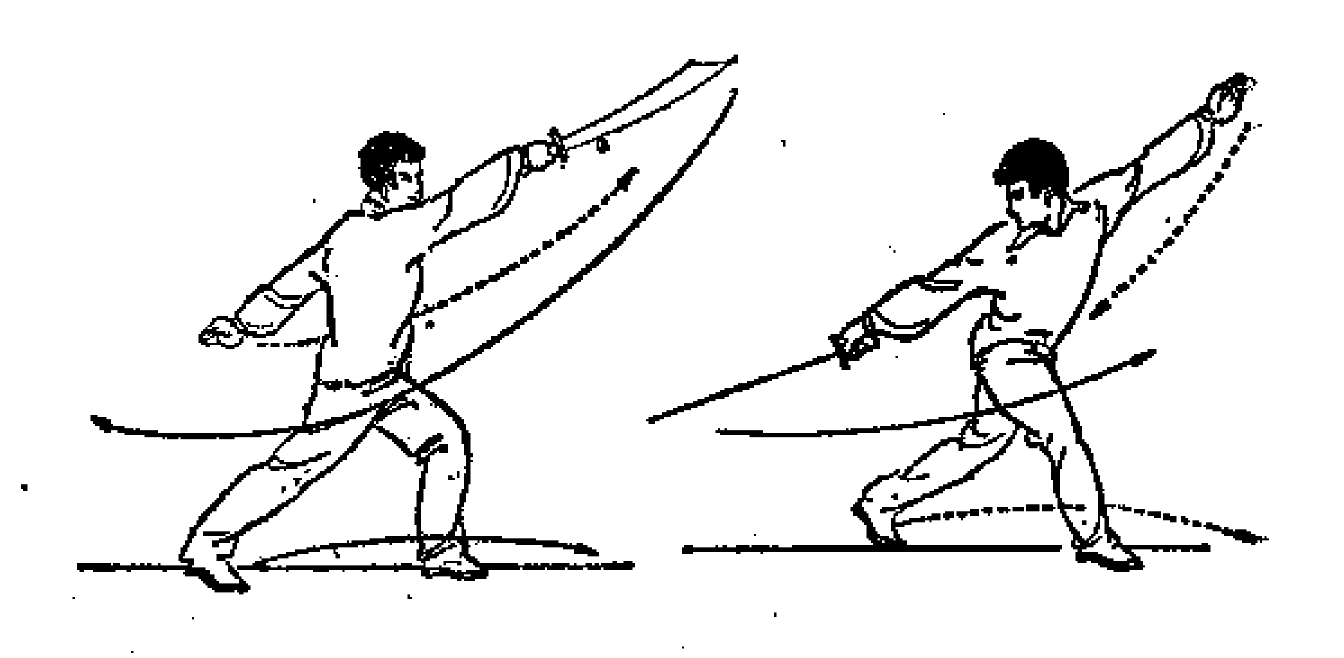


图 八-B 407　　图 八-B 40

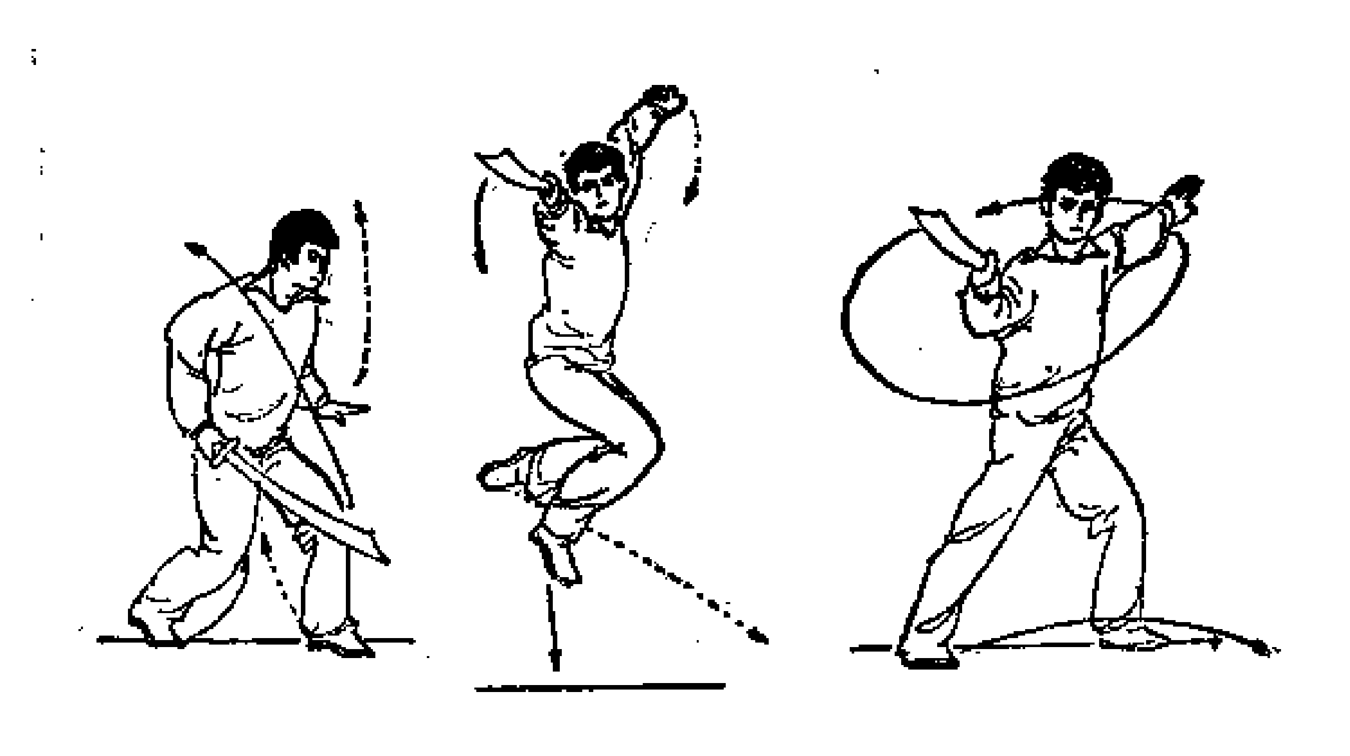


图 八-B 409　　图 八-B 410　　图 八-B 411

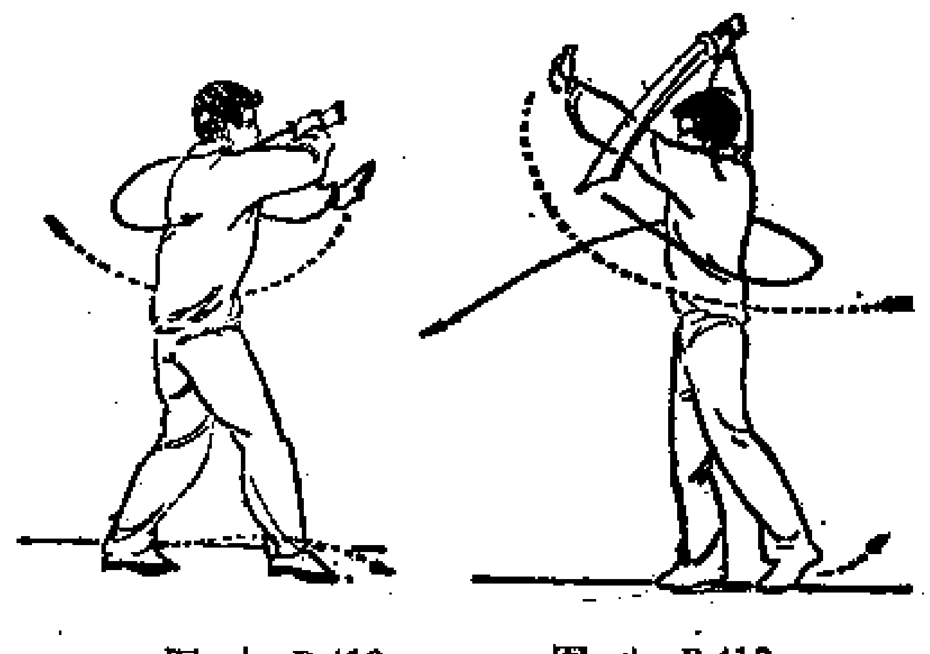


图 八-B412　　图 八-B413

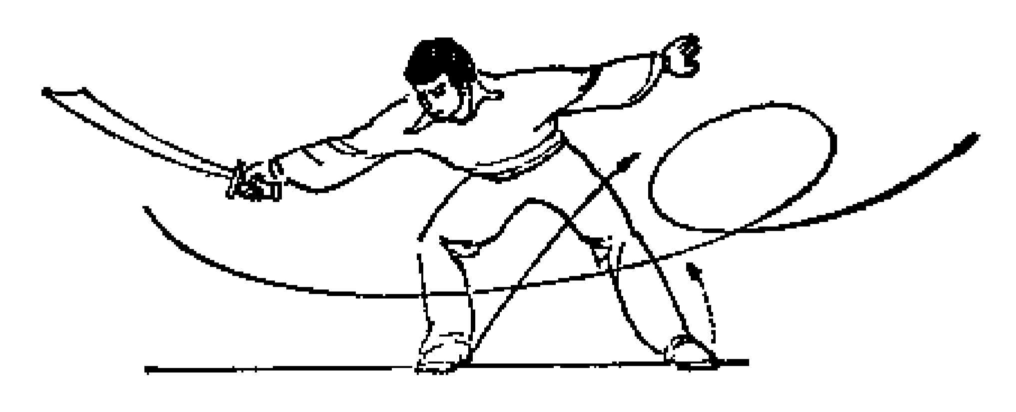


图 八-B414

图 八-B415

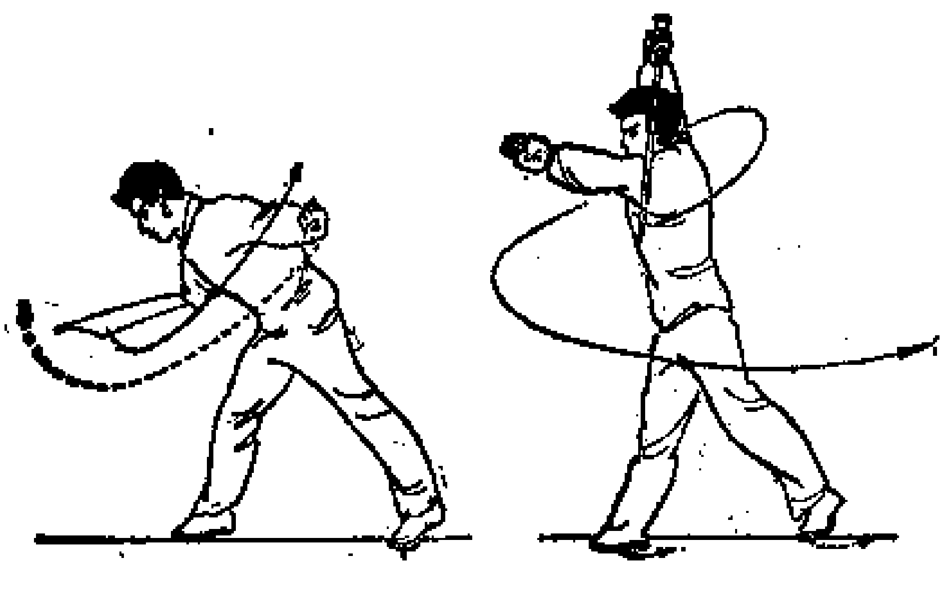


图 八-B416　　图 八-B417

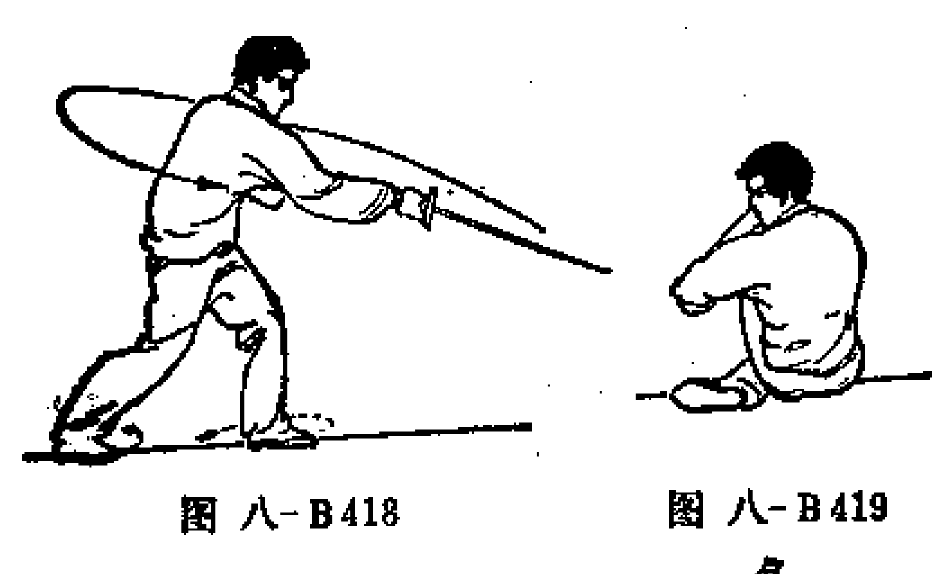


图 八-B418　　图 八-B419

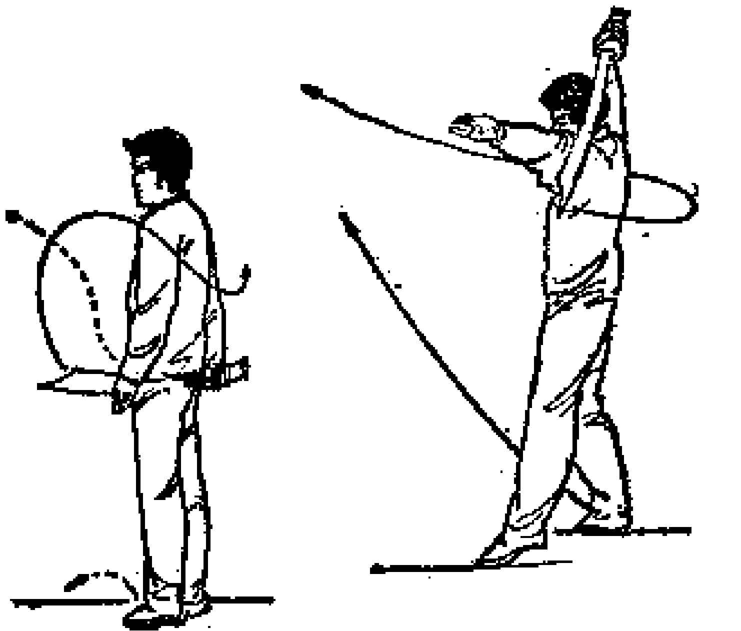


图 八-B420　　图 八-B421

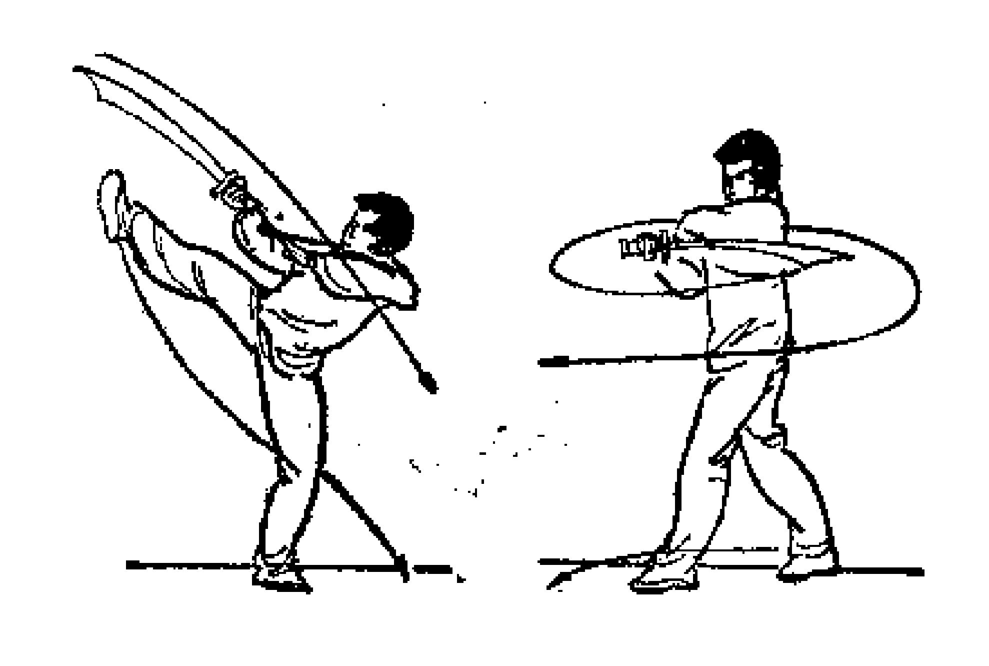


图 八-B 422　　　　图 八-B 423

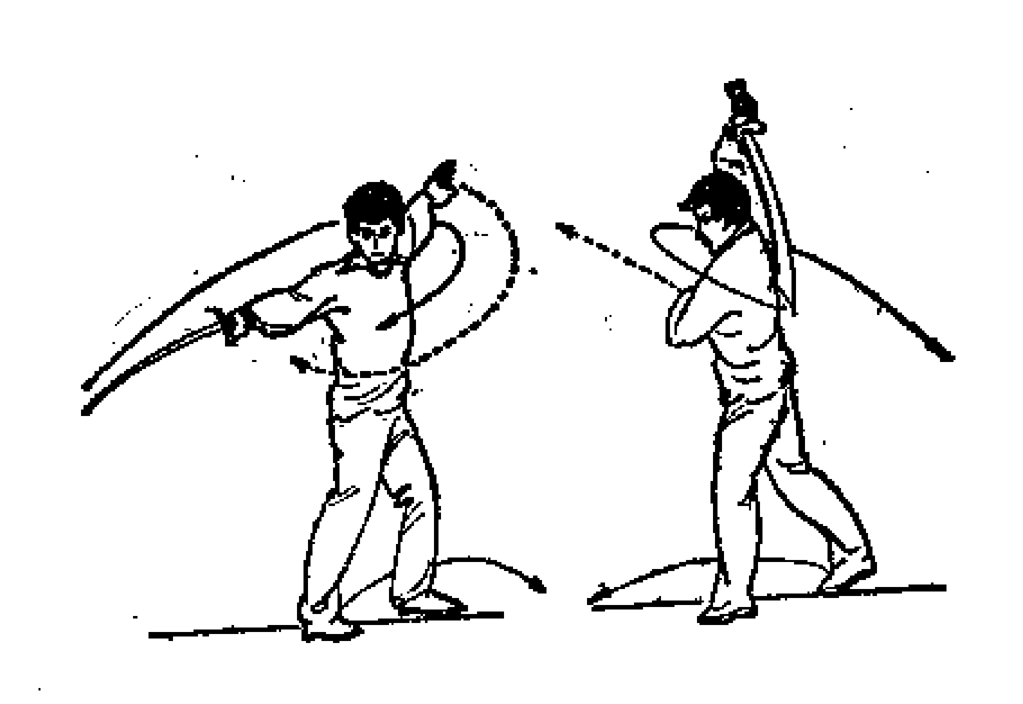


图 八-B 424　　　　图 八-B 425

风脚(图八-B 431 至 434)——马步藏刀(图八-B 435)

组合七：缠头弓步藏刀(图八-B 436 至 438)——弓步侧身云刀(图八-B 439、440)——回身弓步云刀(图八-B


图 八-B 426

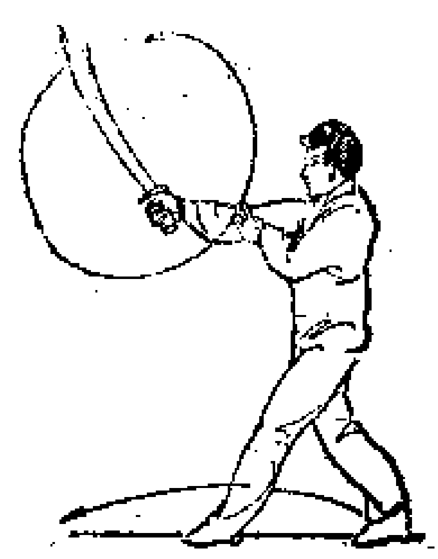
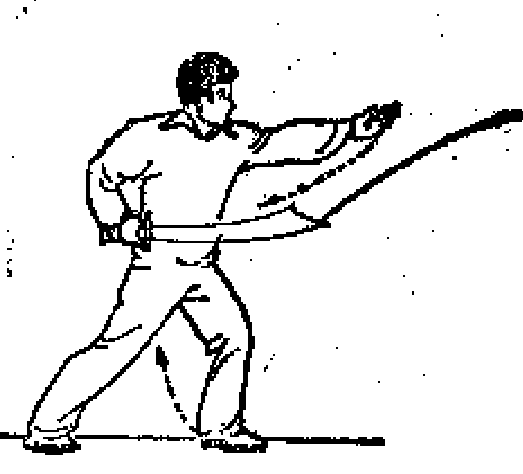
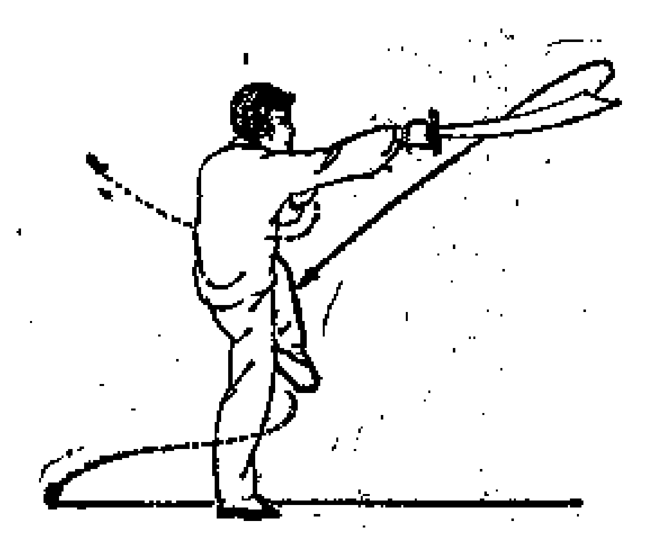

图 八-B 427


图 八-B 428


图 八-B 429


图 八-B 430

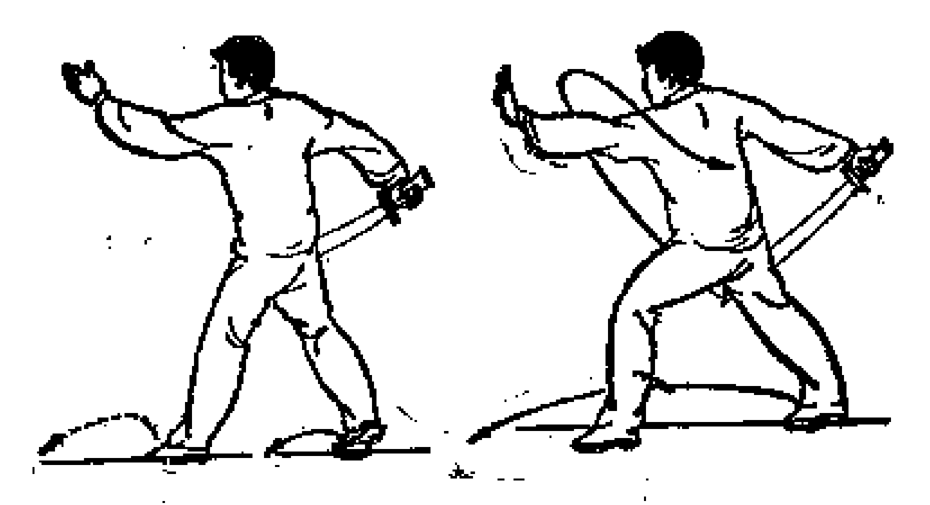


图 八-B 431　　图 八-B 432



图 八-B 433

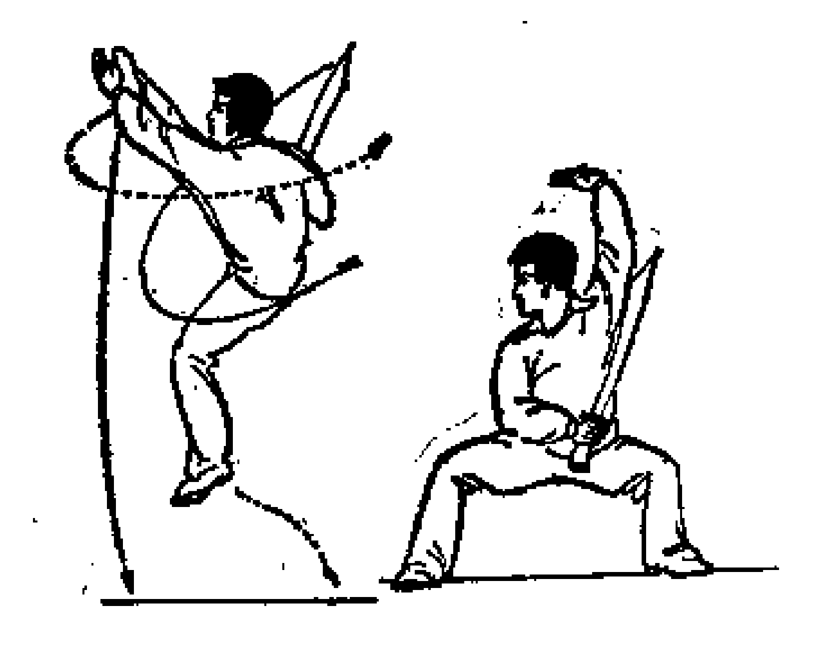


图 八-B 434　　图 八-B 435



图 八-B 436



图 八-B 437



图 八-B 438

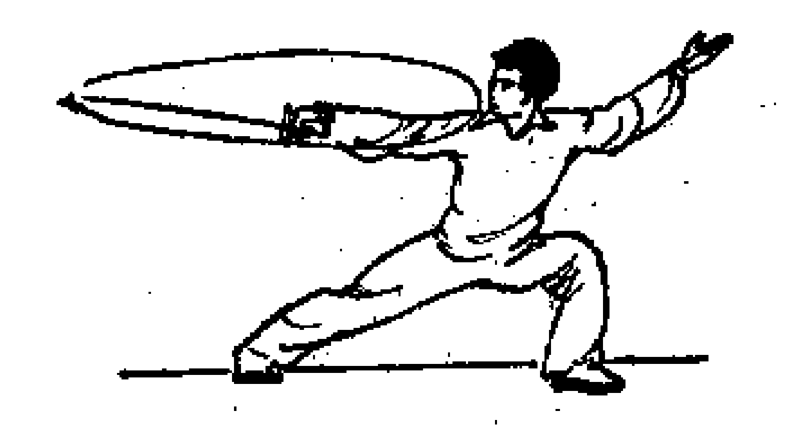


图 八-B 439

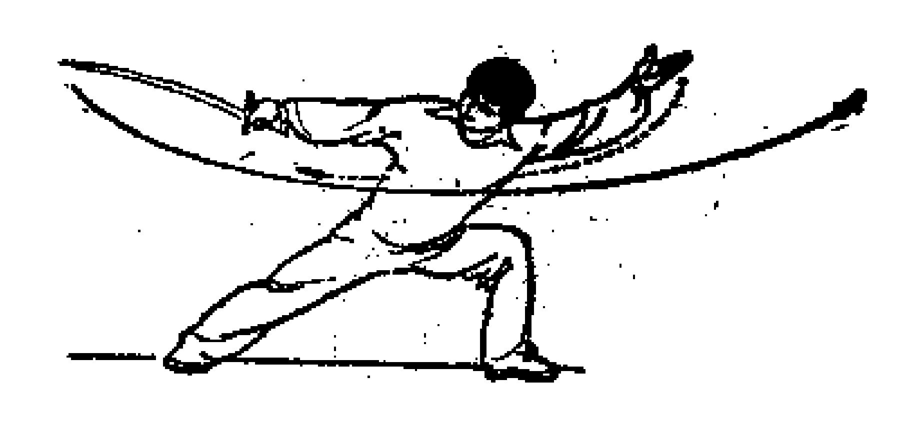


图 八-B 440

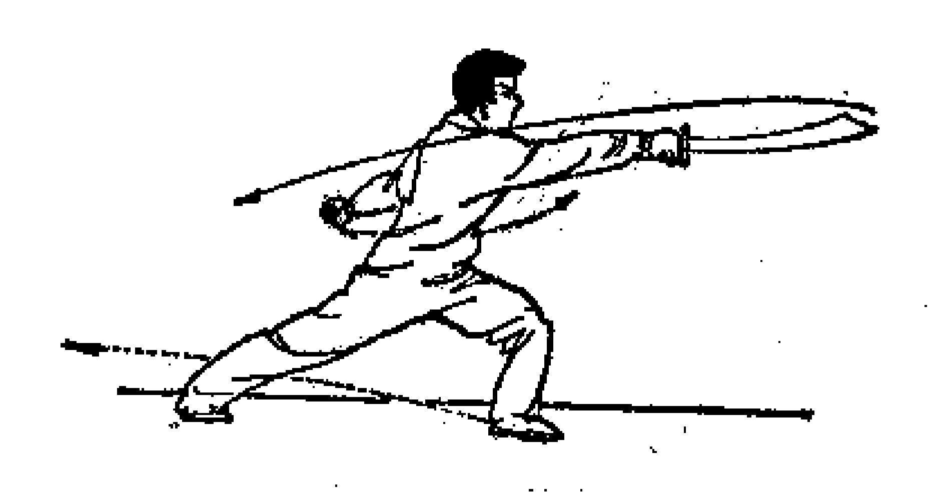


图 八-B 441

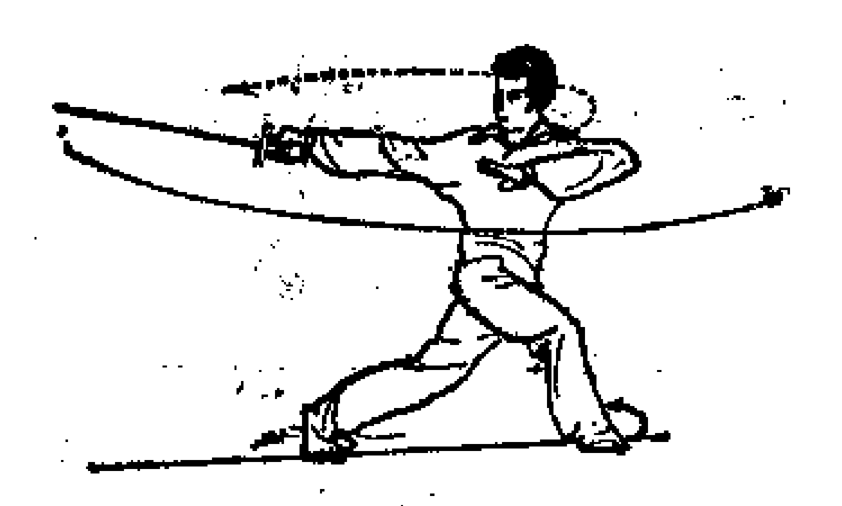


图 八-B 442

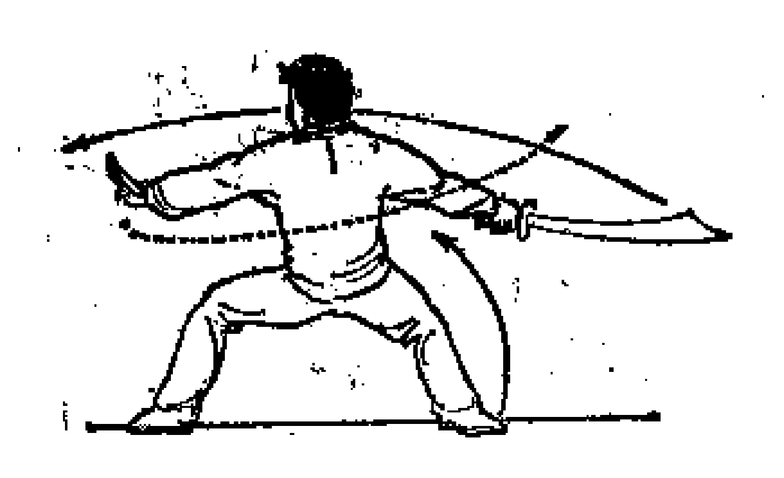


图 八-B 443

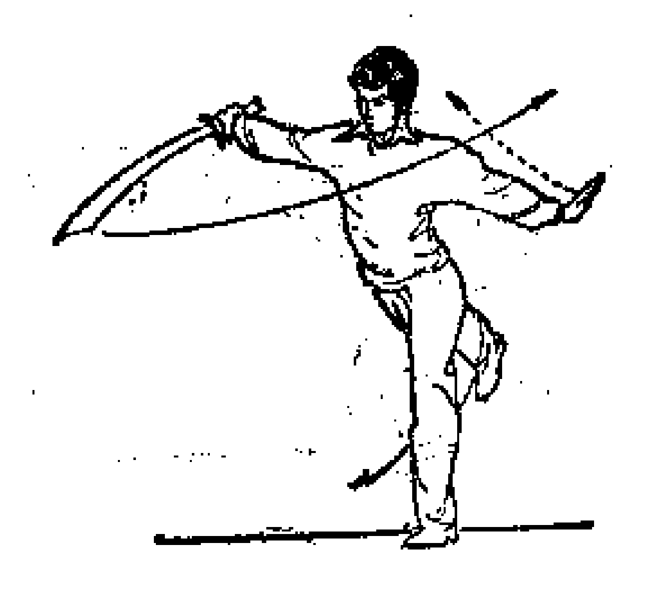
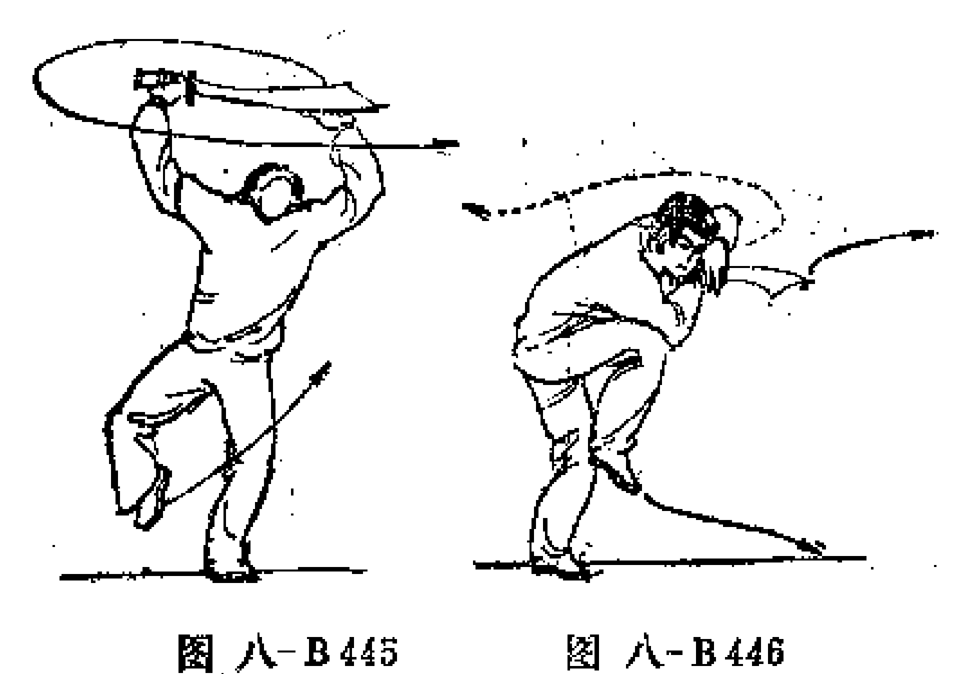
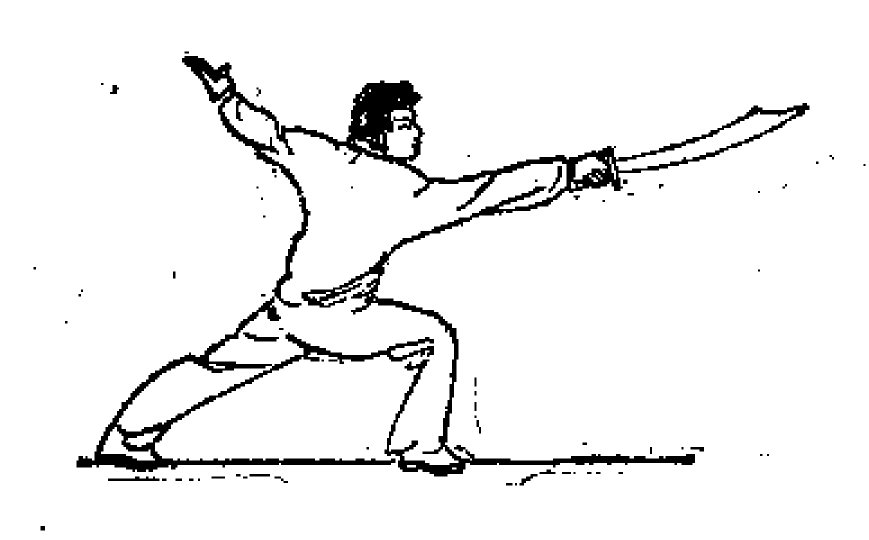


图 八-B 444


图 八-B 445　　　图 八-B 446


图 八-B 447

441)——倒插步平斩刀(图八-B 442)——转身平云刀(图八-B 443 至 446)——分手弓步扎刀(图八-B 447)

组合八：并步扎刀(图八-B 448)——撤步崩挂刀(图八-B 449 至 451)——前点刀(图八-B 452)——转身缠头(图八-B 453 至 456)——弓步扎刀(图八-B 457、458)——仆步截刀(图八-B 459)

组合九：前点步平推刀(图八-B 460)——提膝左右挂刀(图八-B 461 至 464)——歇步腋下藏刀(图八-B 465、

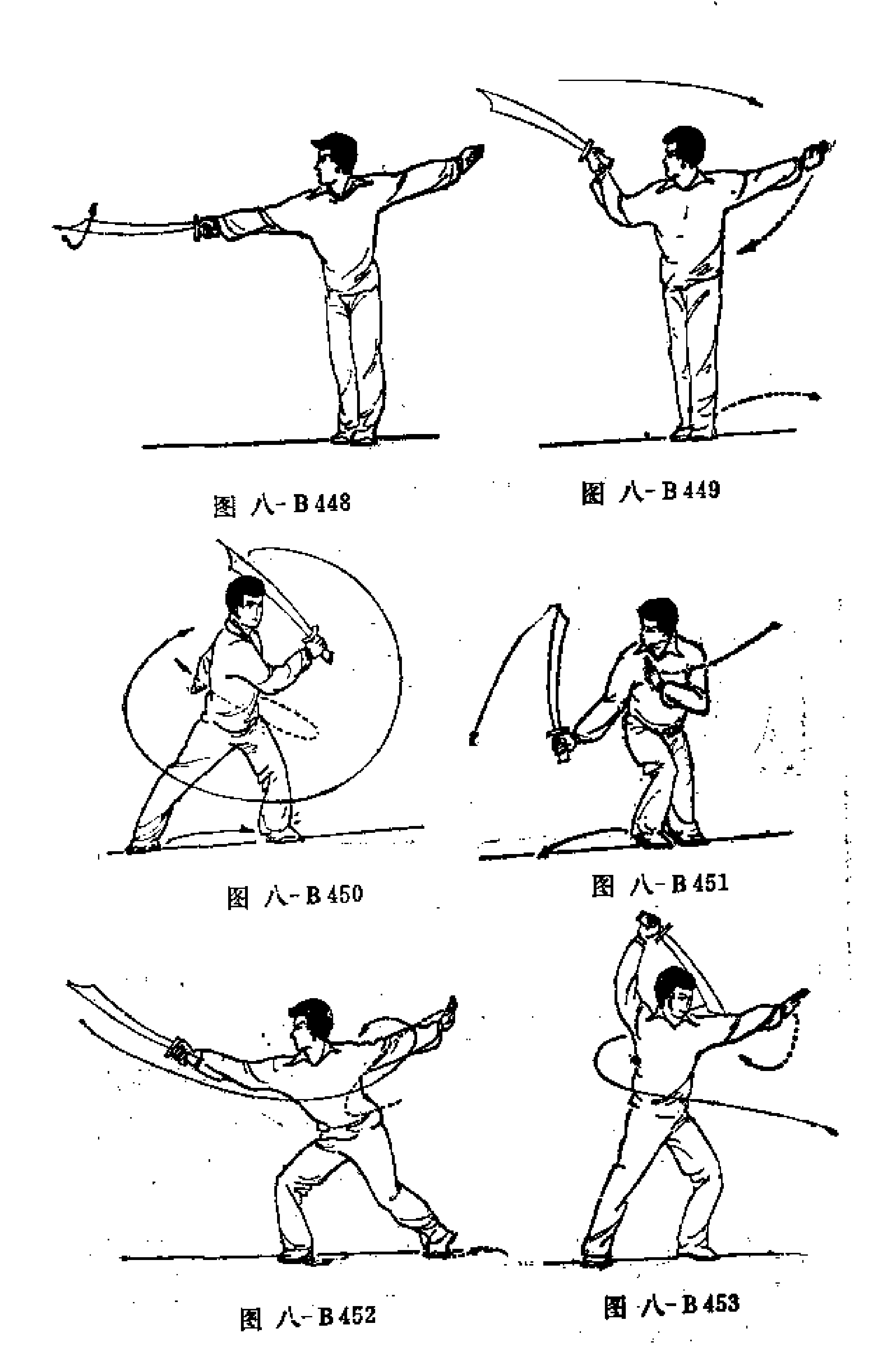


图 八-B 448

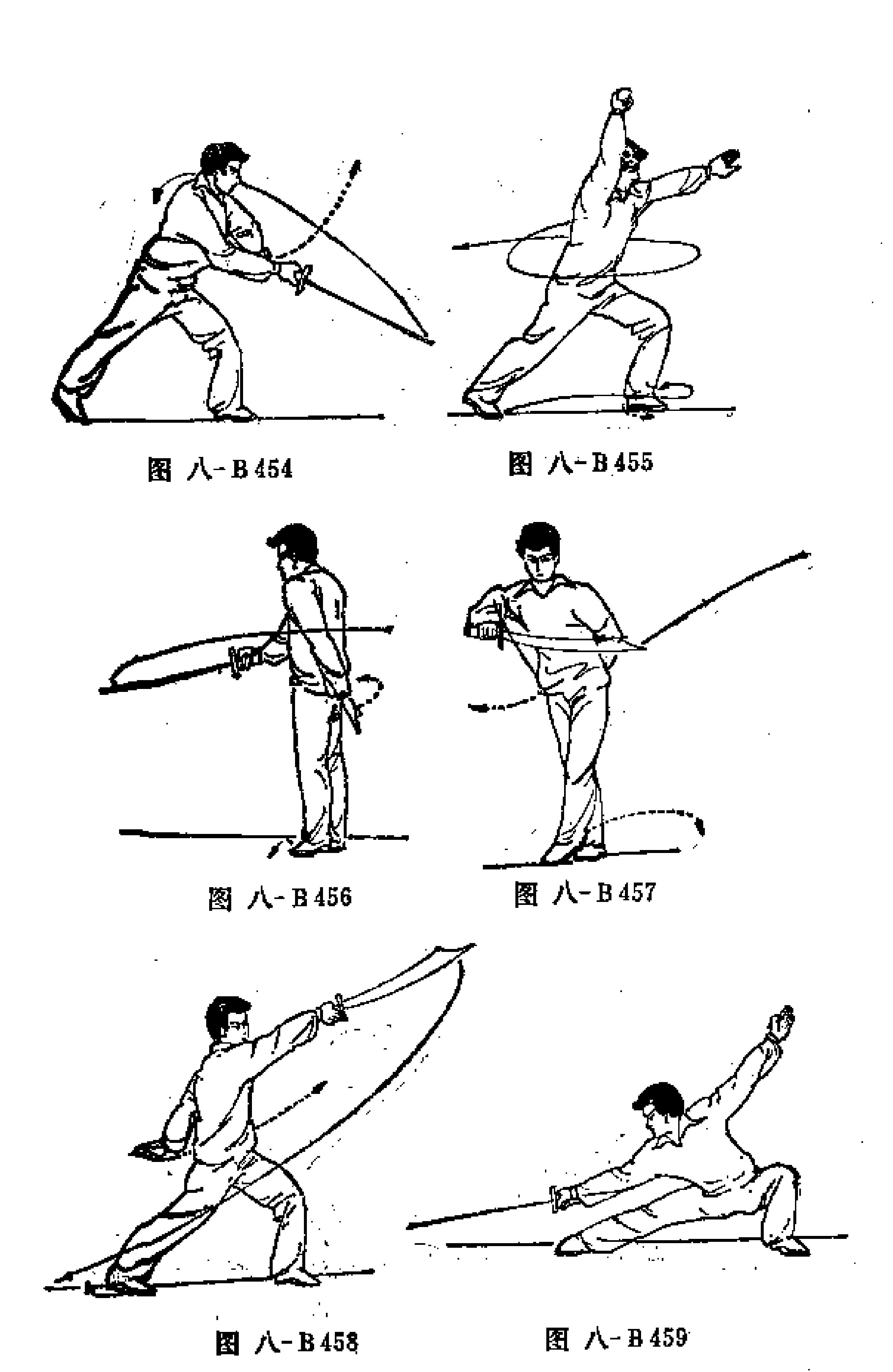
图 八-B 449

图 八-B 450

图 八-B 451

图 八-B 452

图 八-B 453


图 八-B 454
图 八-B 455
图 八-B 456
图 八-B 457
图 八-B 458
图 八-B 459

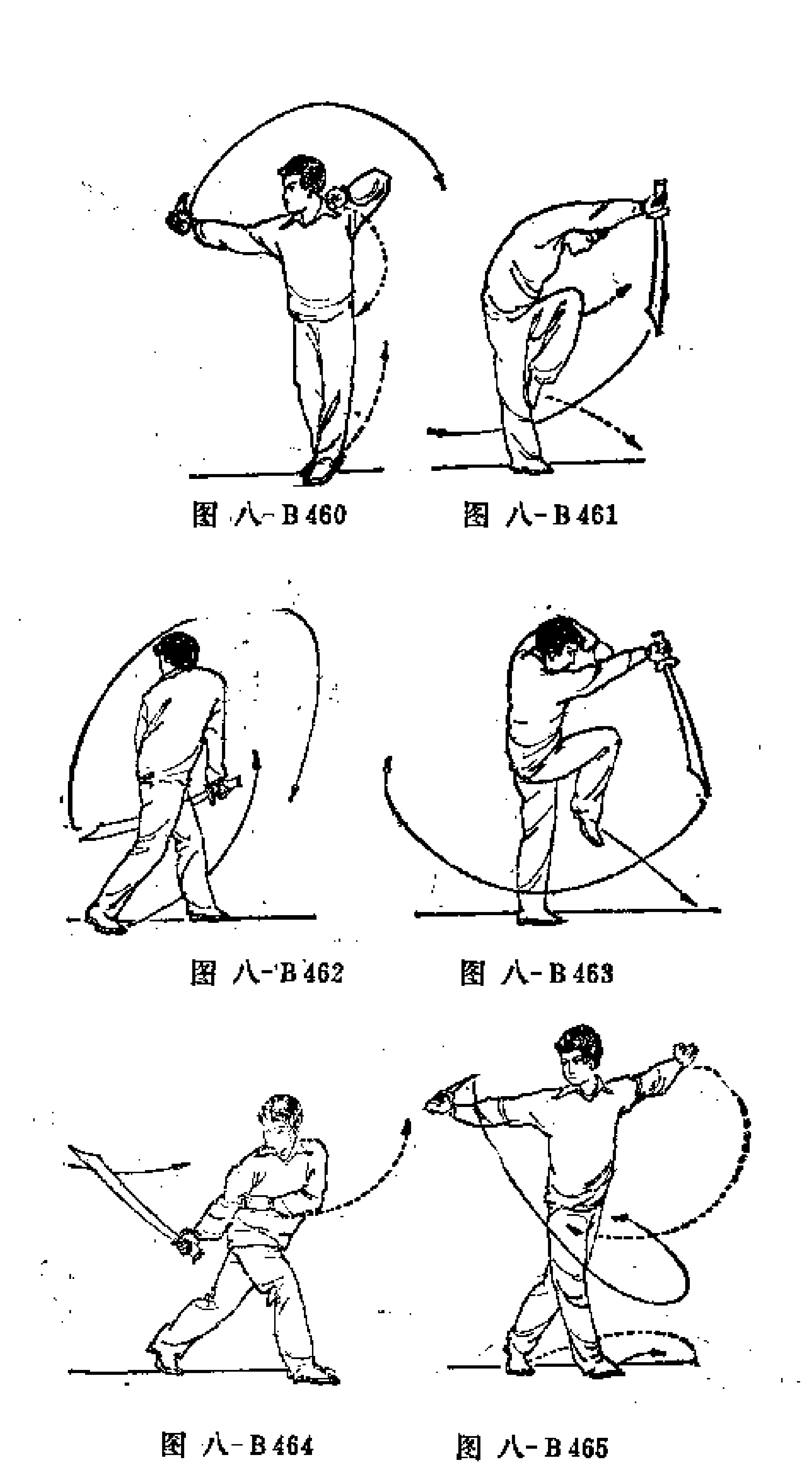


图 八-B 460　　图 八-B 461

图 八-B 462　　图 八-B 463

图 八-B 464　　图 八-B 465

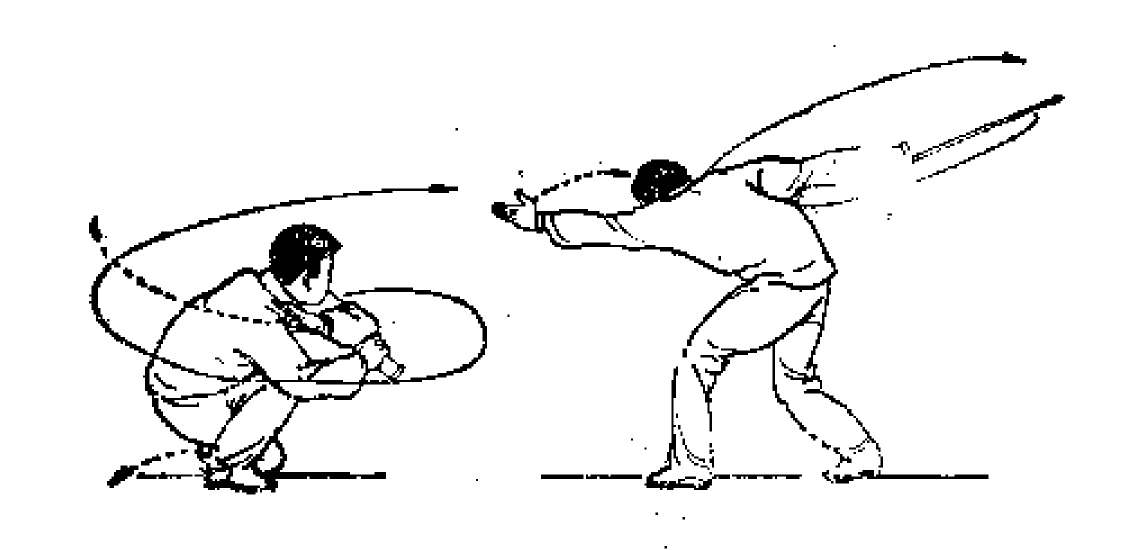


图 八-B 466　　图 八-B 467

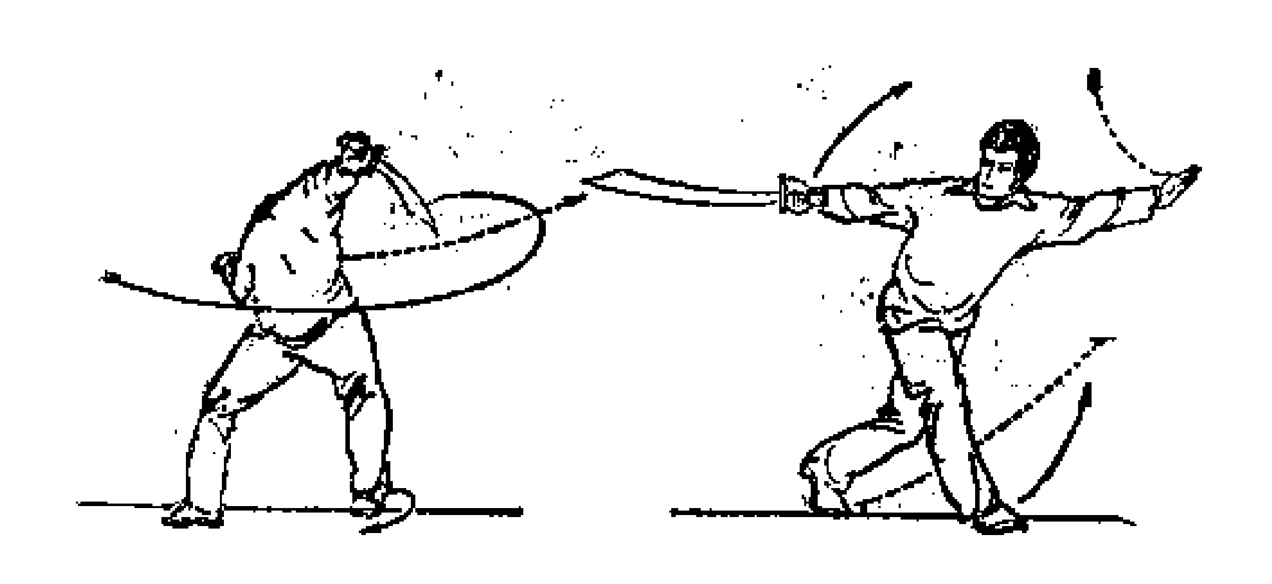


图 八-B 468　　图 八-B 469

466)——转身侧云刀(图八-B 467、468)——歇步按刀(图八-B 469 至 471)

组合十：弓步扎刀(图八-B 472)——转身缠头按刀(图八-B 473 至 477)——单拍脚(图八-B 478)——弓步穿掌(图八-B 479、480)——虚步抱刀(图八-B 481、482)——并步按掌(图八-B 483、484)



图 八-B 470

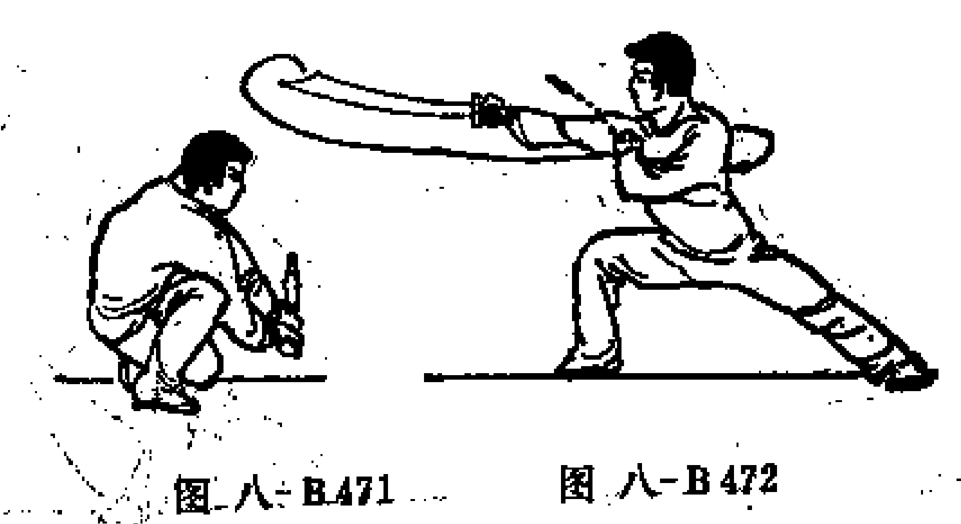


图 八-B 471　　图 八-B 472

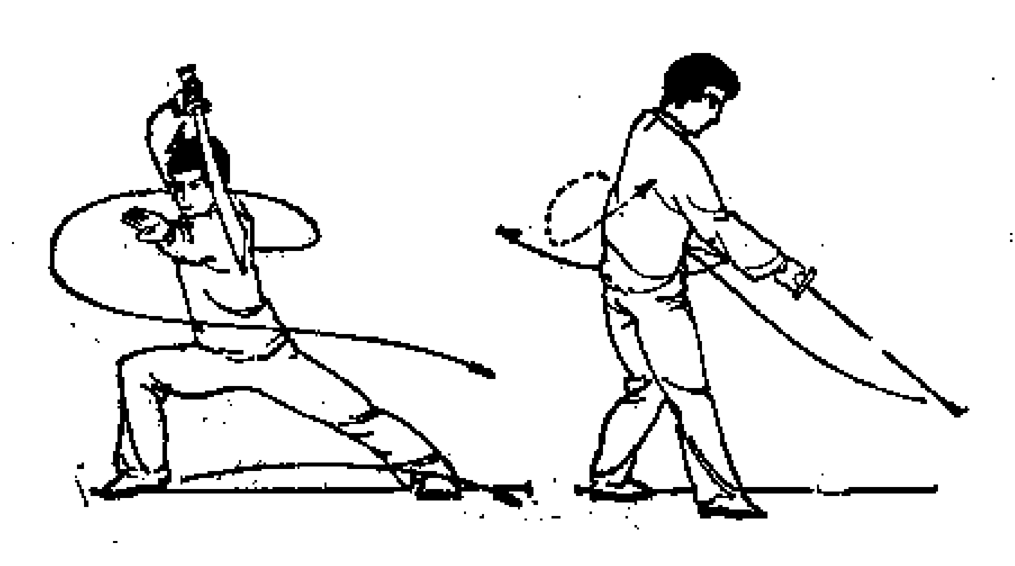
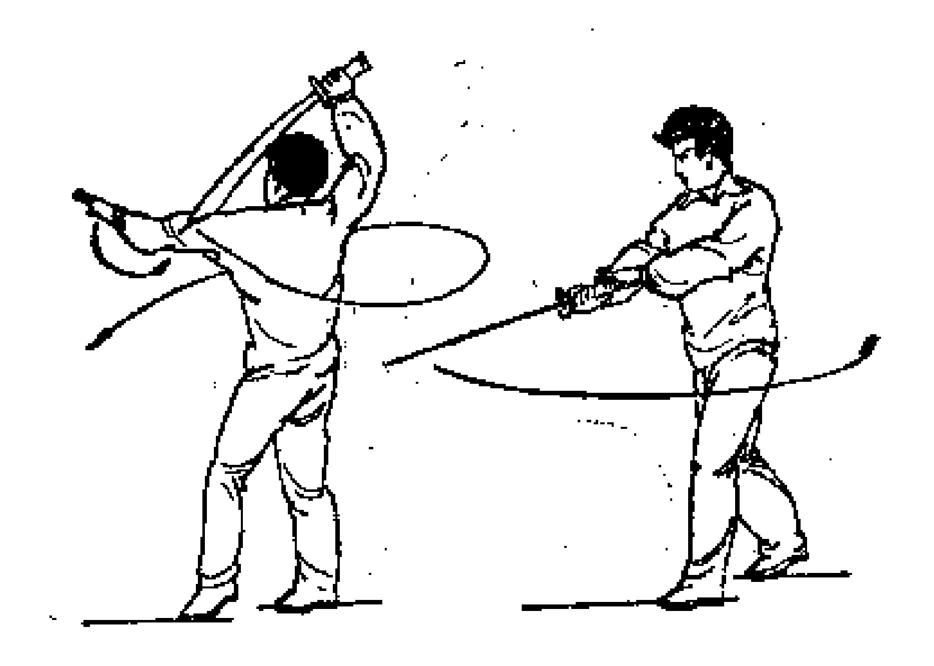


图 八-B 473　　图 八-B 474



图八-B475　　图八-B476



图八-B477



图八-B478



图 八-B 479



图 八-B 480

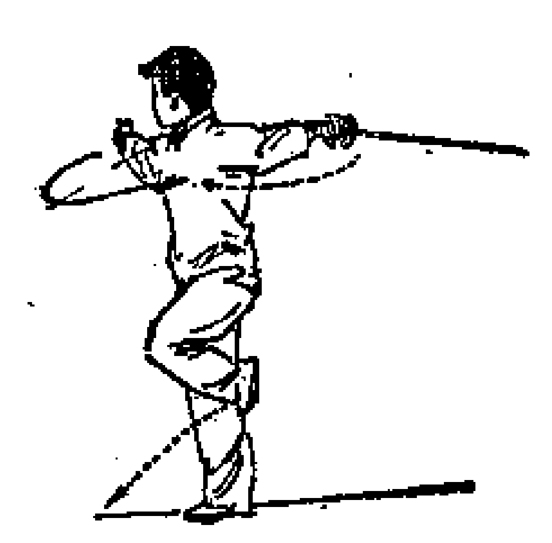


图 八-B 481



图 八-B 482

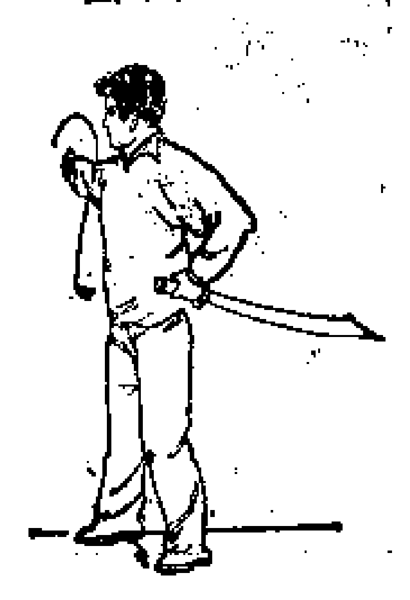


图 八-B 483

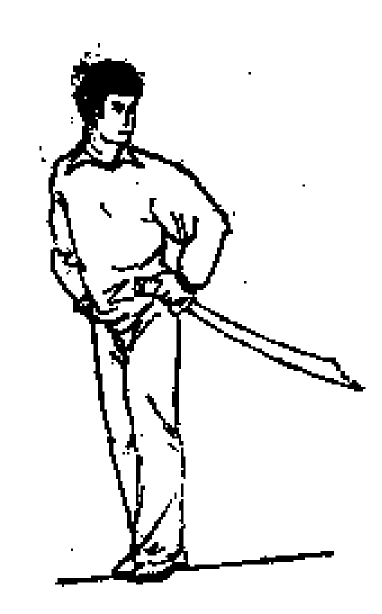
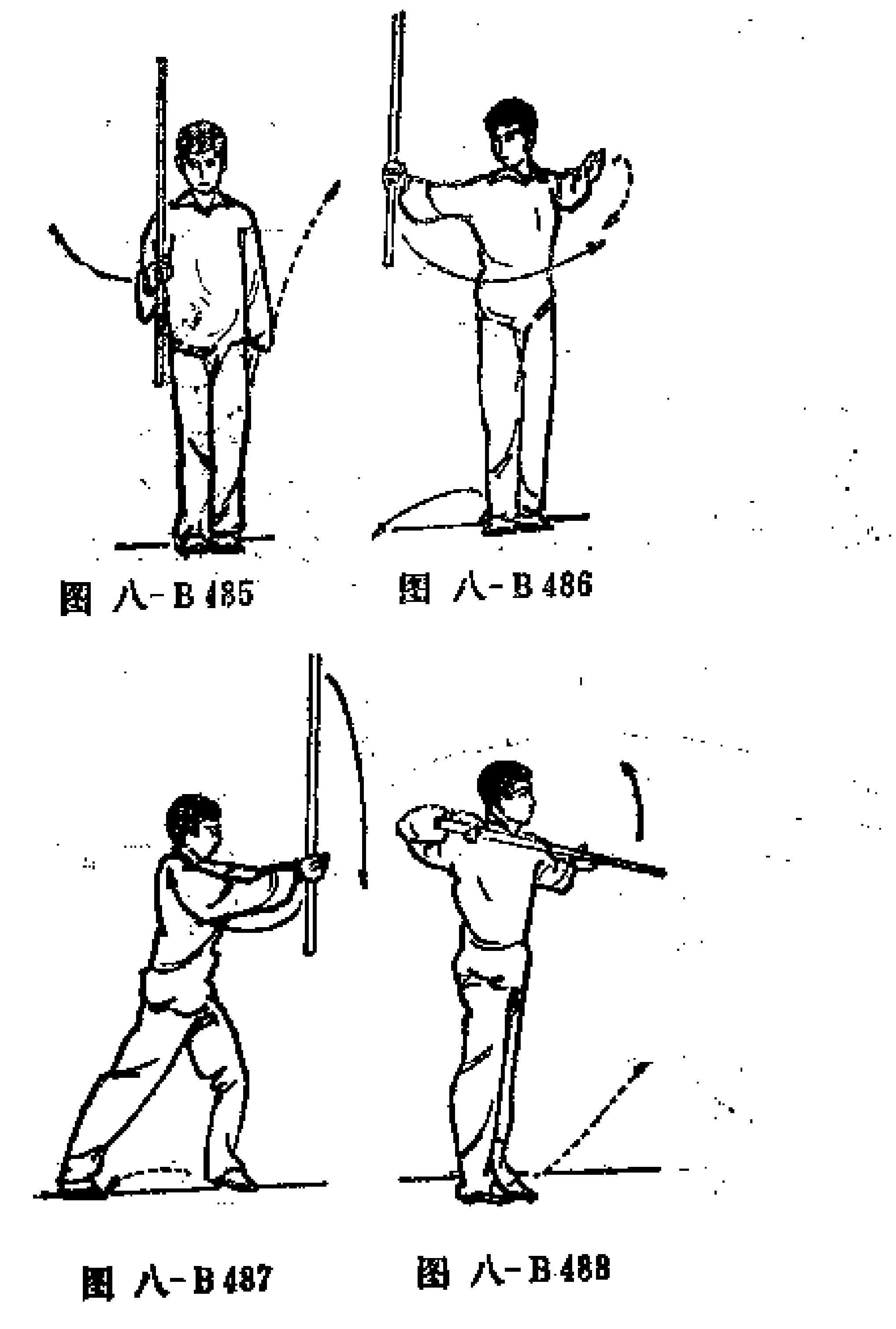


图 八-B 484

第十二节　棍术动作组合

组合一：并步横持棍（图八-B 485 至 488）——歇步绞棍（图八-B 489 至 492）——转身抡扫棍（图八-B 493 至



图八-B 485　图八-B 486

图八-B 487　图八-B 488

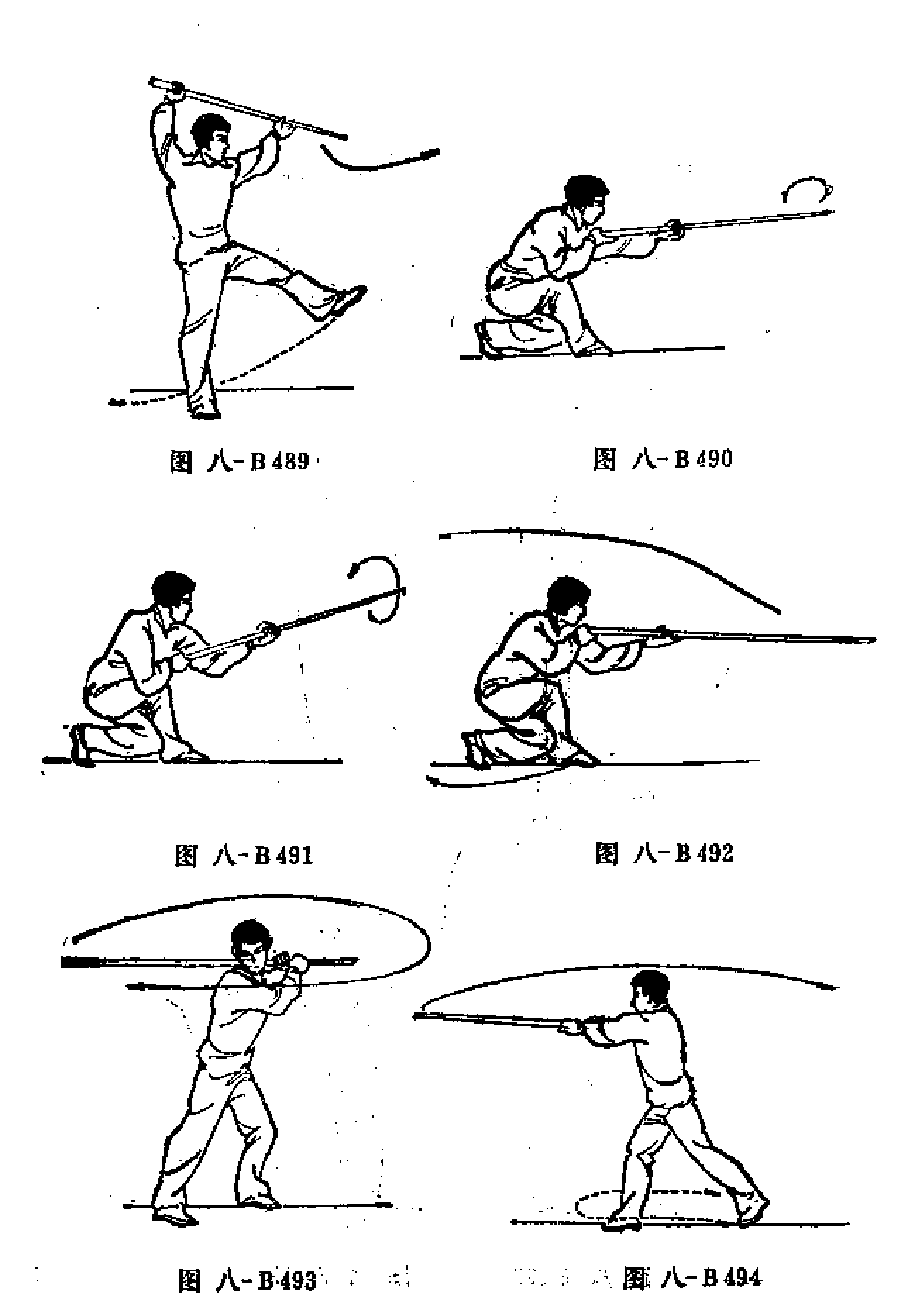


图 八-B 489

图 八-B 490

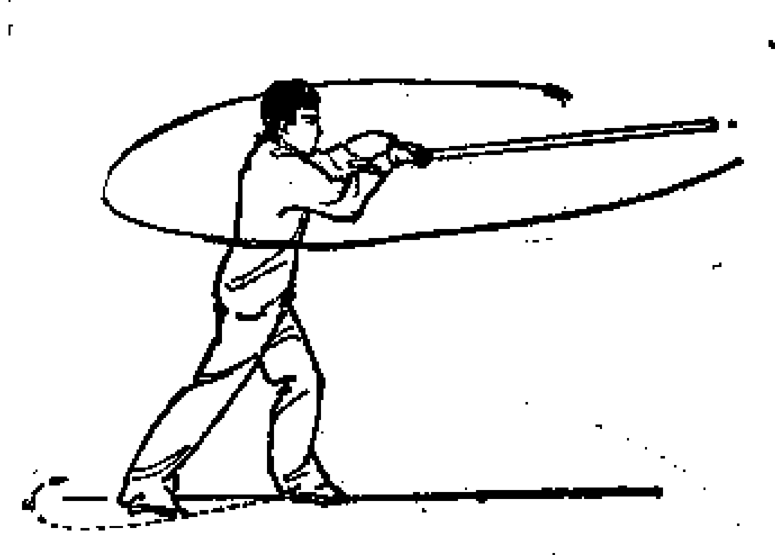
图 八-B 491

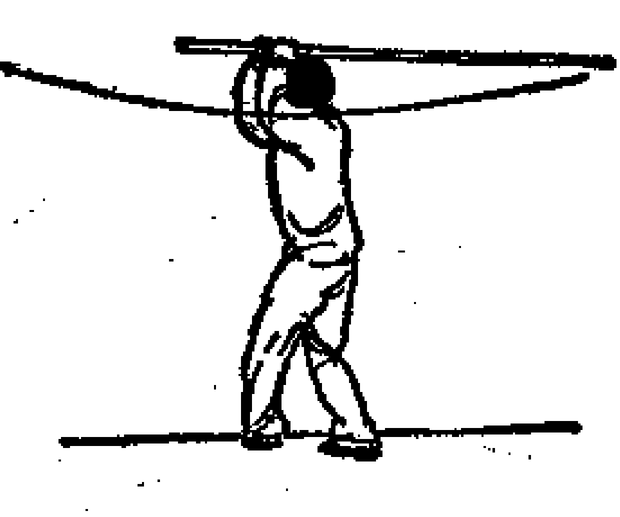
图 八-B 492

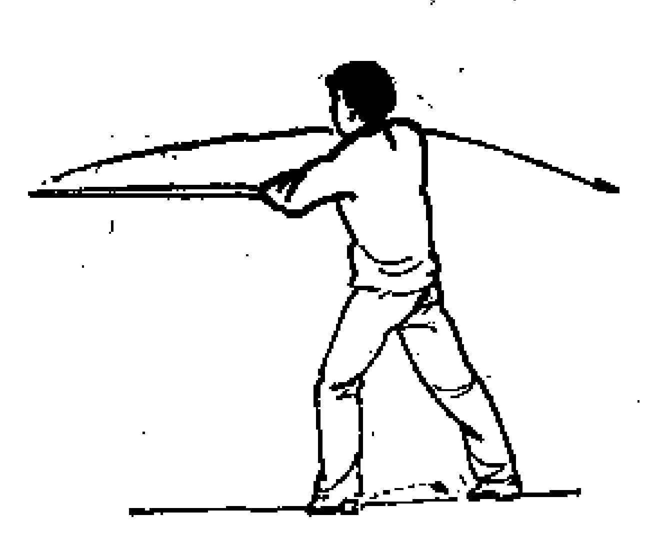
图 八-B 493

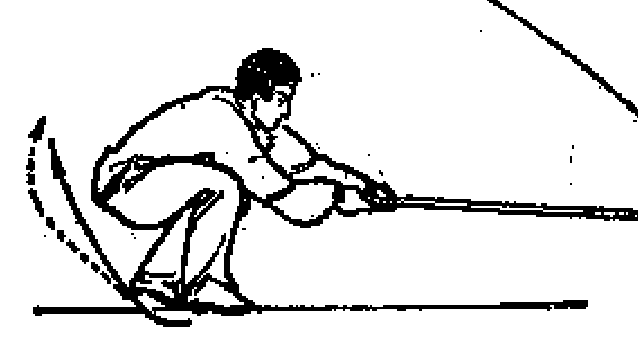
图 八-B 494

498)——腾空展身举棍(图八-B 499)——仆步摔棍(图八-B 500)——转身单手抡云棍(图八-B 501 至 503)——弓步背棍(图八-B 504 至 506)


图 八-B 495


图 八-B 496


图 八-B 497


图 八-B 498

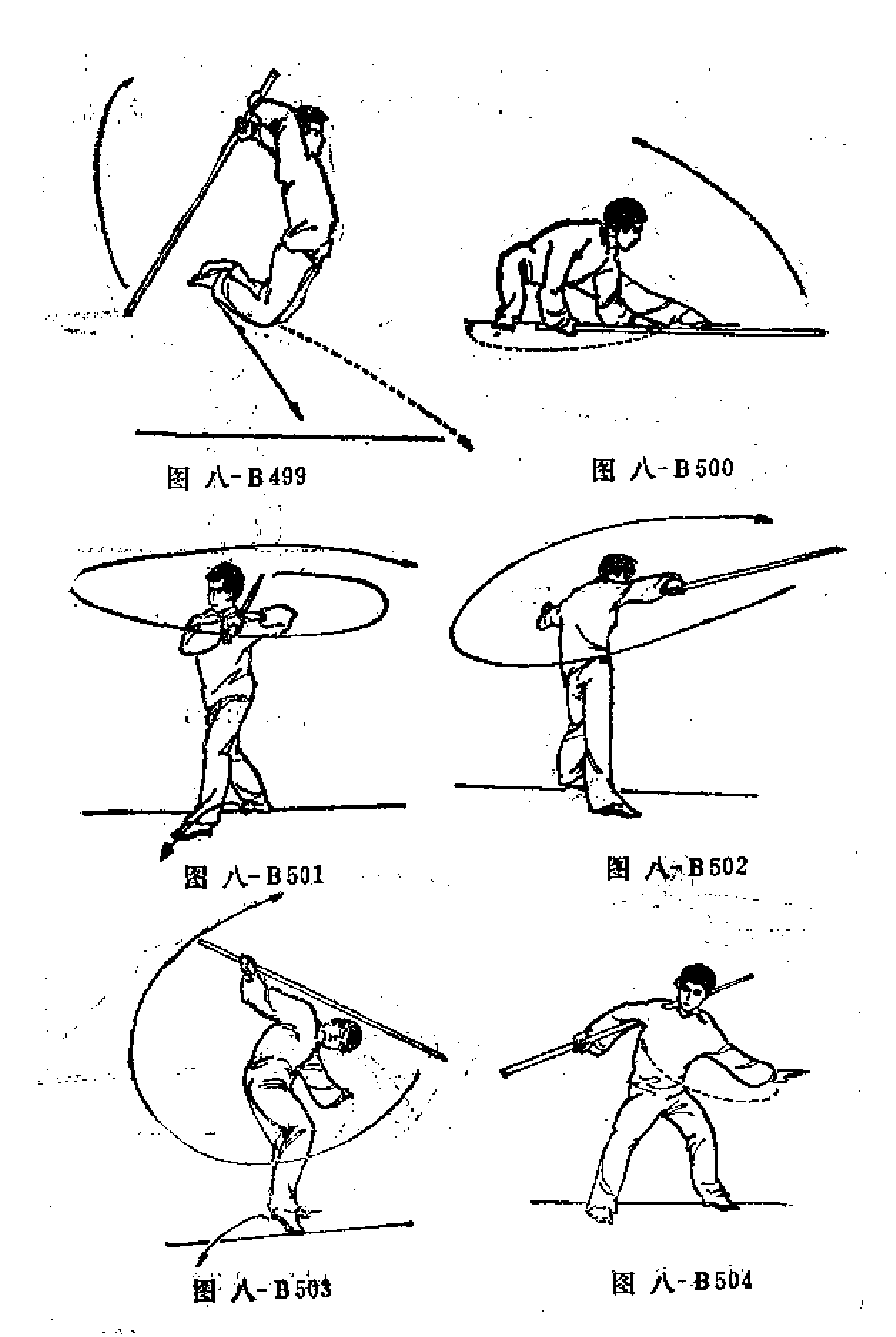


图 八-B499

图 八-B500

图 八-B501

图 八-B502

图 八-B503

图 八-B504

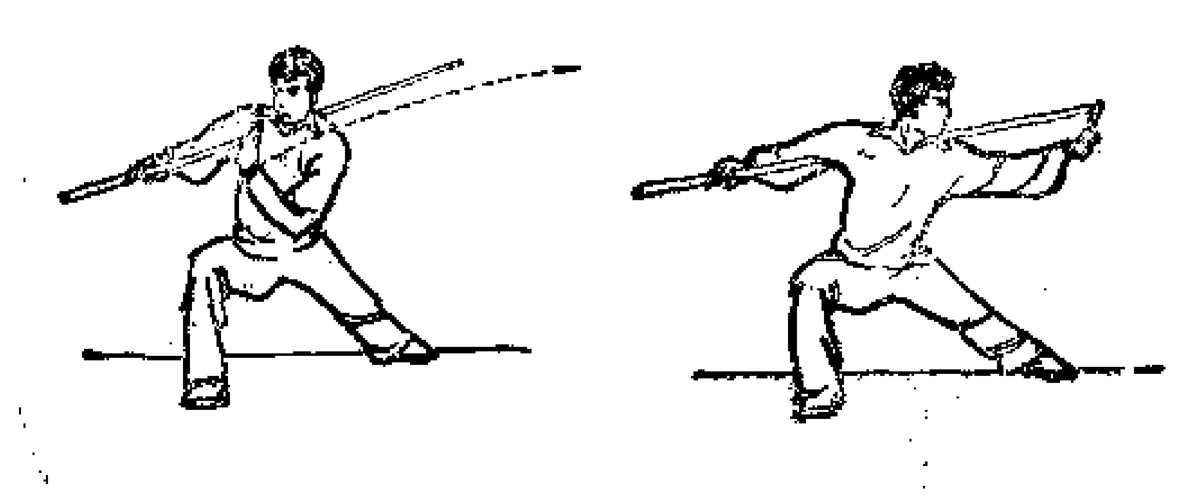


图 八-B 505　　　　图 八-B 506

组合二：并步推棍（图八-B 507 至 509）——提撩仆步摔棍（图八-B 510 至 513）——转身单手抡云棍（图八-B514至 516）——提膝背棍（图八-B 517）

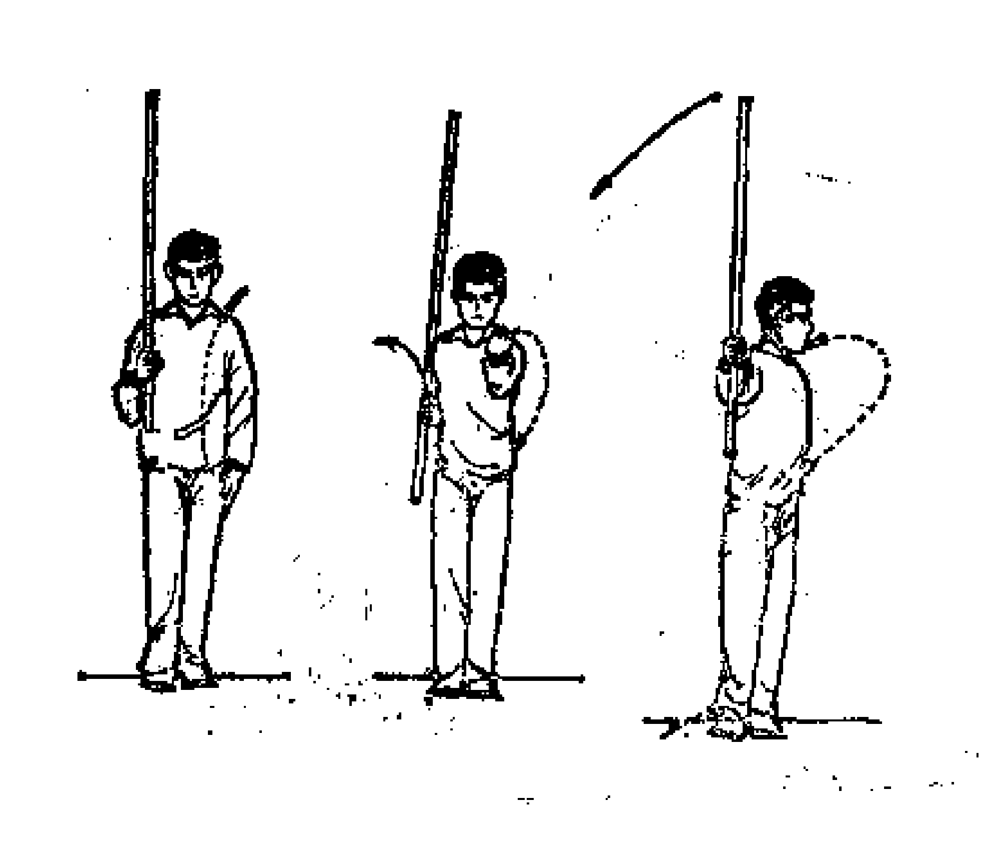


图 八-B 507　　图 八-B 508　　图 八-B 509

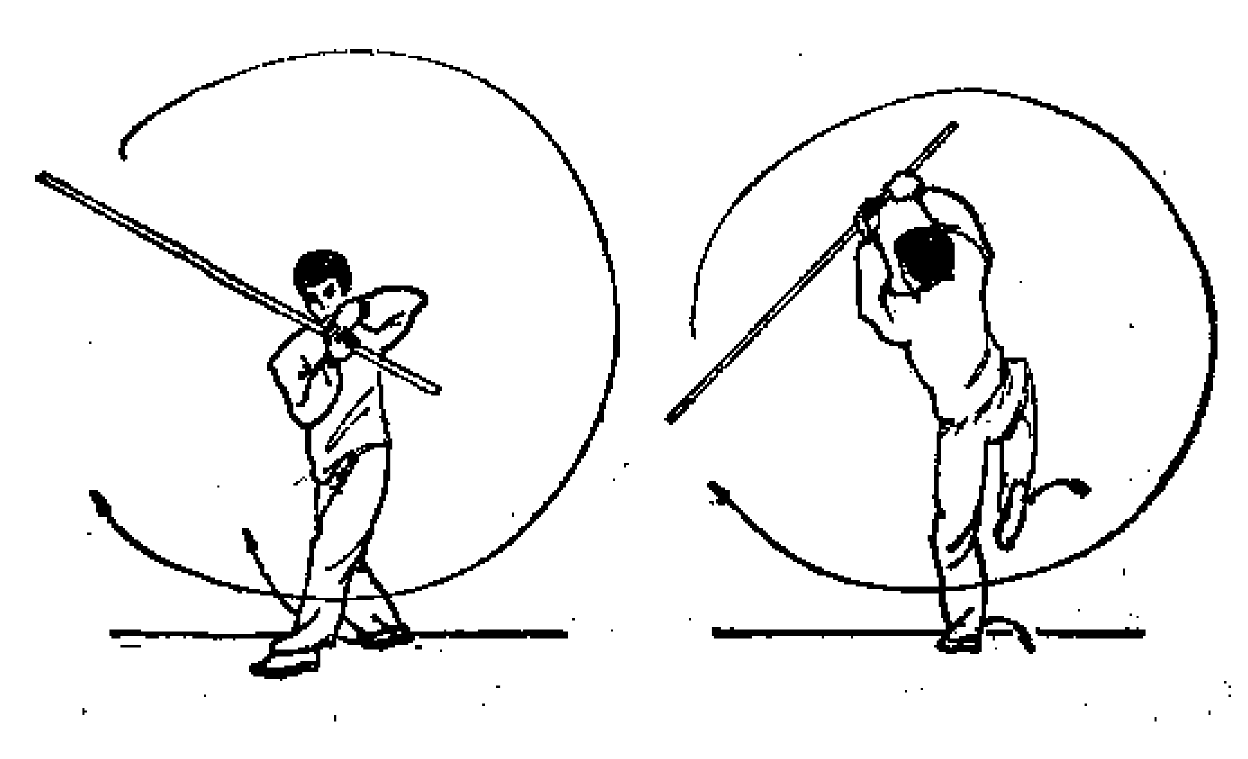


图 八-B510　　图 八-B511

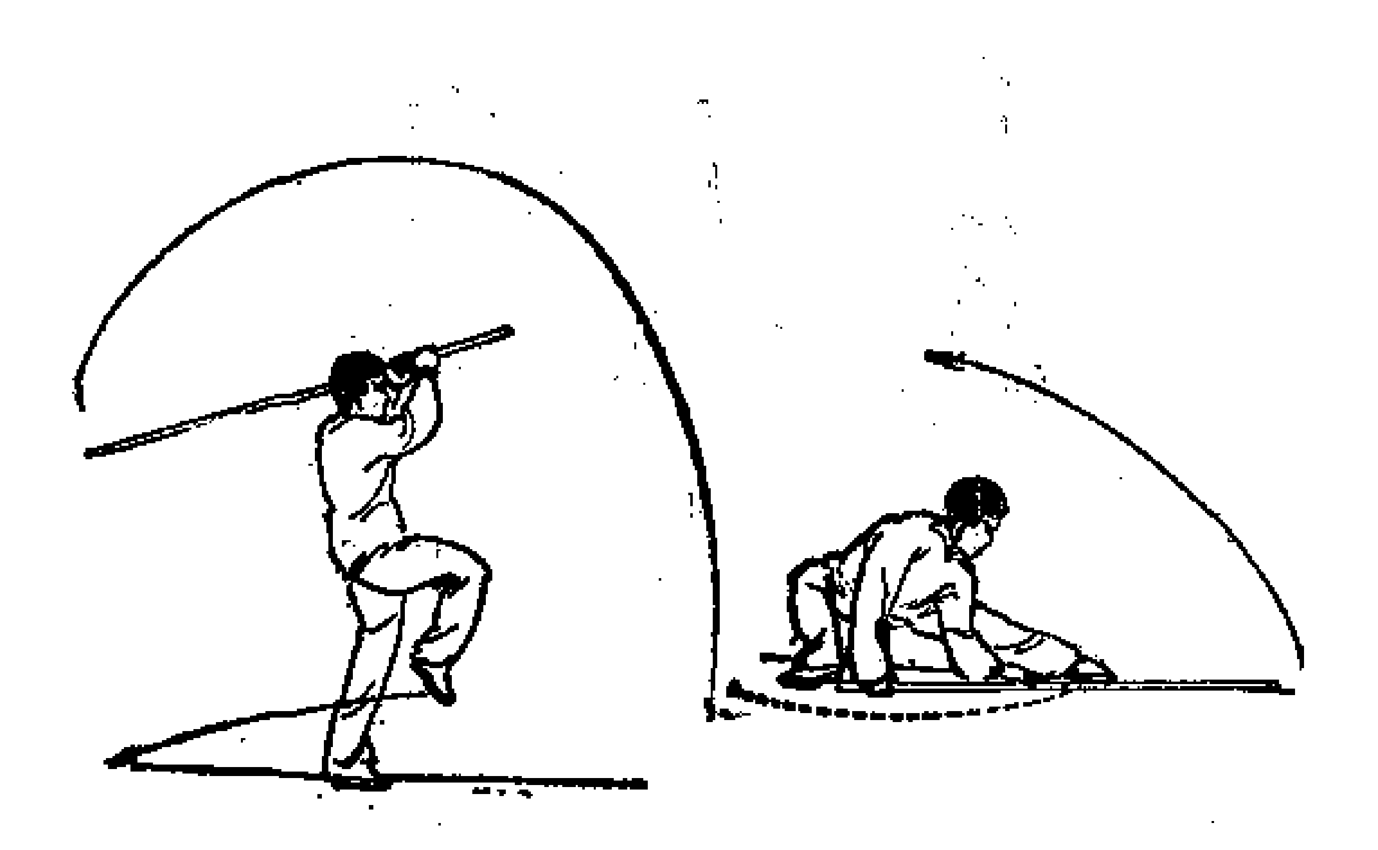


图 八-B512　　图 八-B513

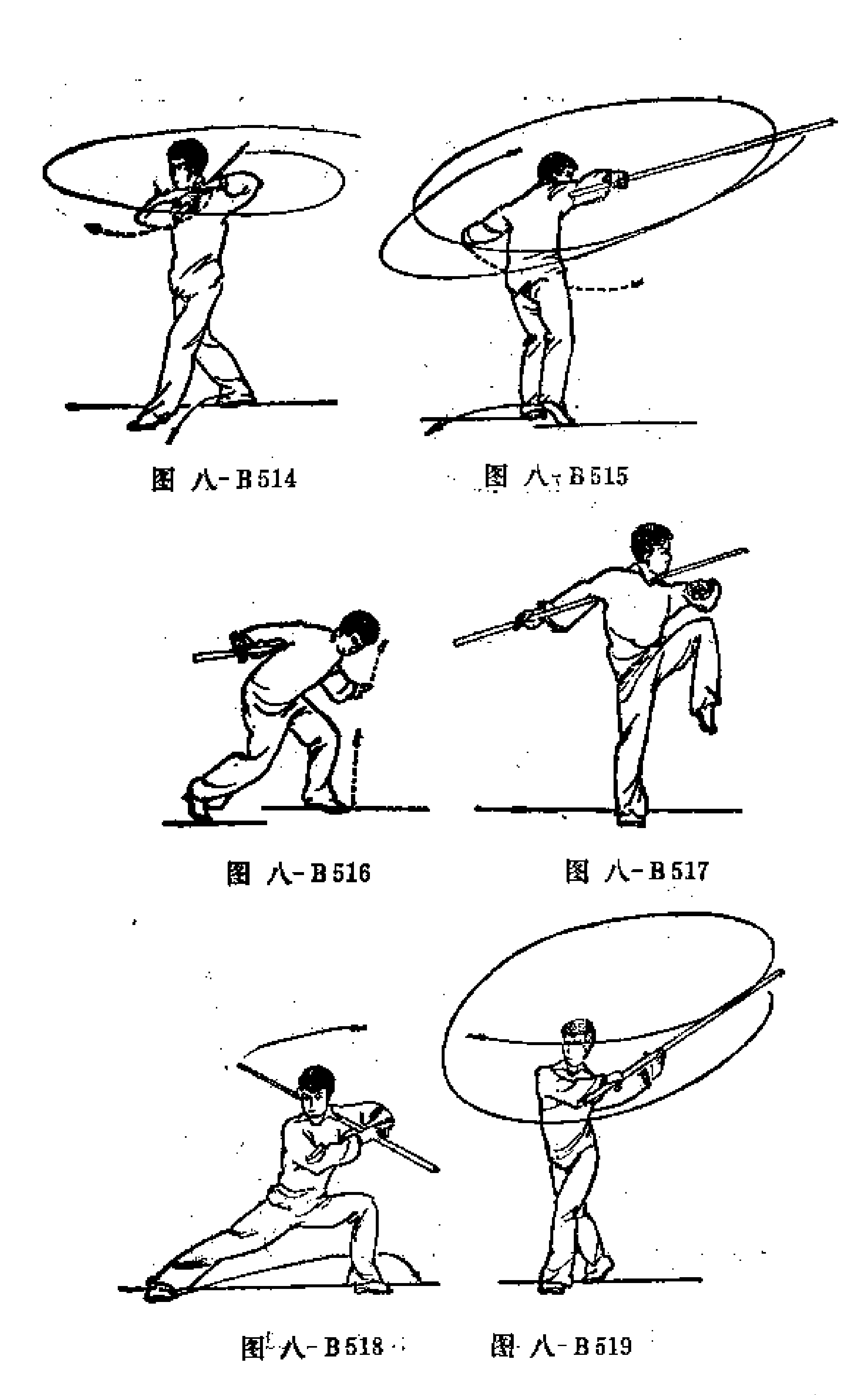


图 八-B514

图 八-B515

图 八-B516

图 八-B517

图 八-B518

图 八-B519

组合三：弓步肩背棍（图八-B 518）——涮腰扫云棍(图八-B 519 至 521)——虚步劈棍（图八-B 522 至 524)——撩棍蹬腿（图八-B 525 至 527)——弓步戳把（图八-B 528）

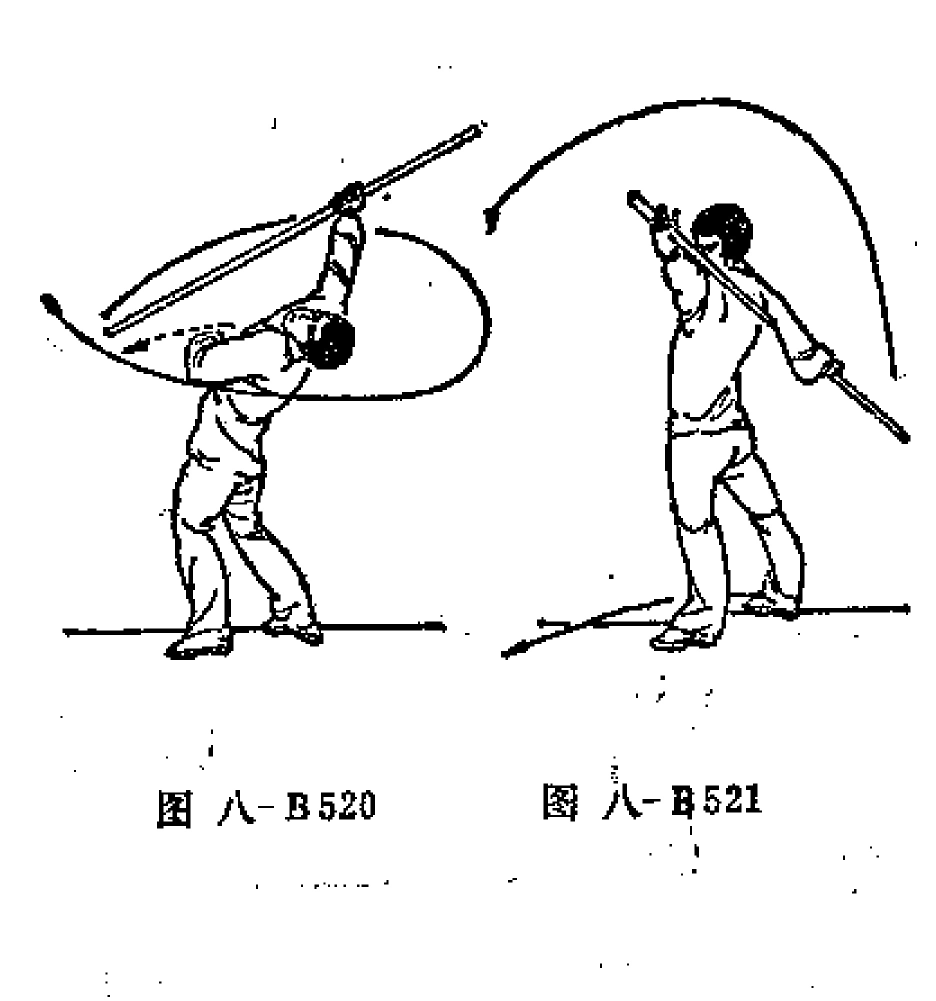


图 八-B520　　图 八-B521

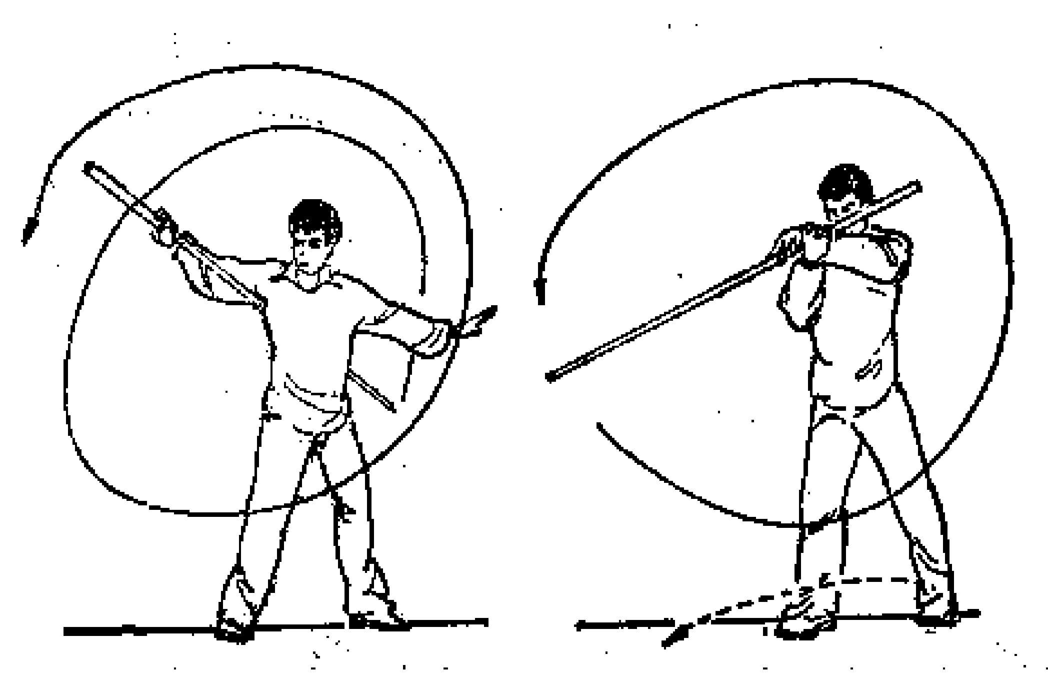


图 八-B522　　图 八-B523

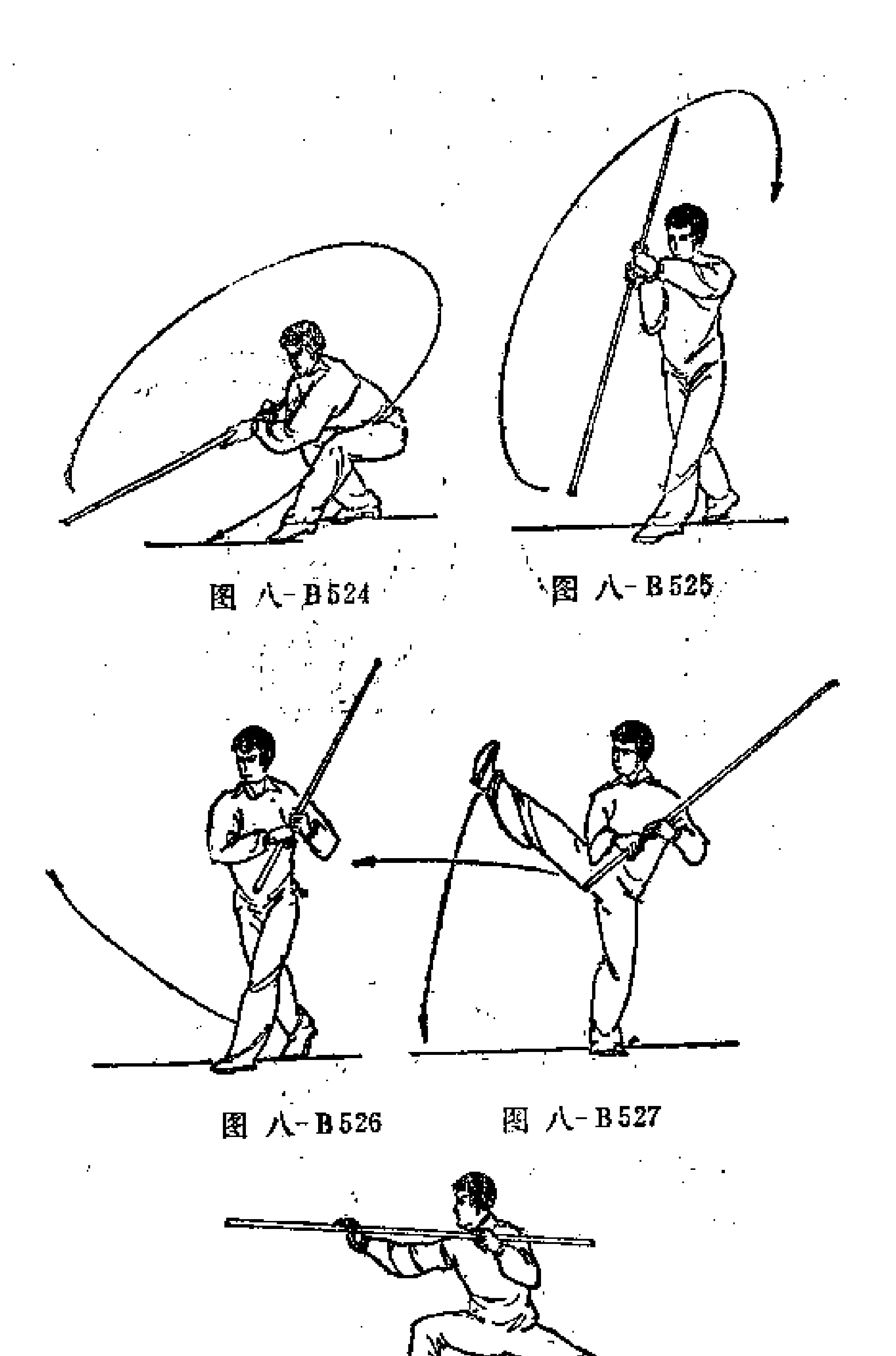
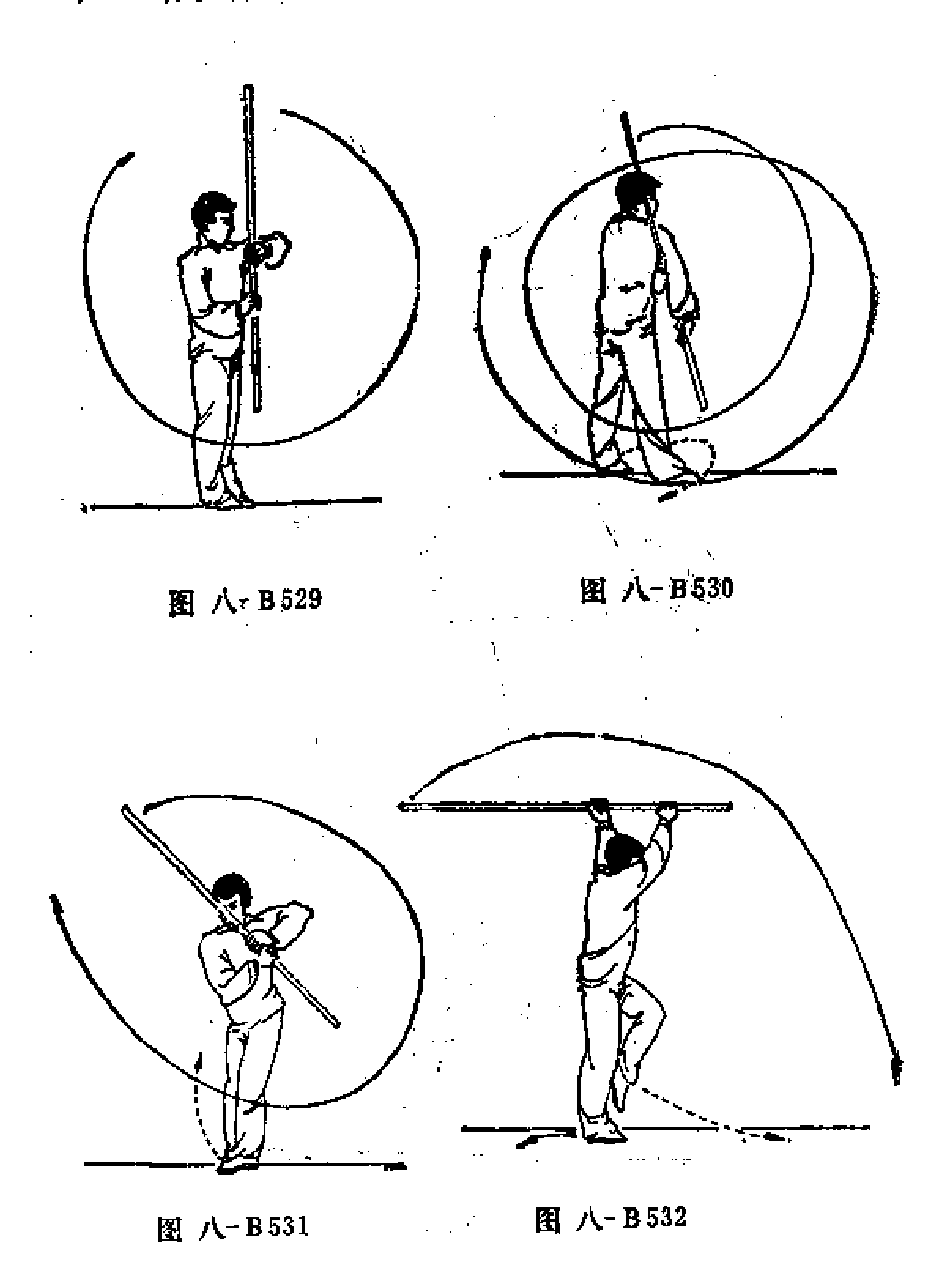


图 八-B524　　图 八-B525

图 八-B526　　图 八-B527

图 八-B528

组合四：原地舞花棍（图八-B 529、530）——提撩仆步摔棍（图八-B 531至533）——腾空展身后点棍（图八-B 534）——仆步摔棍（图八-B 535）



图八-B 529

图八-B 530

图八-B 531

图八-B 532

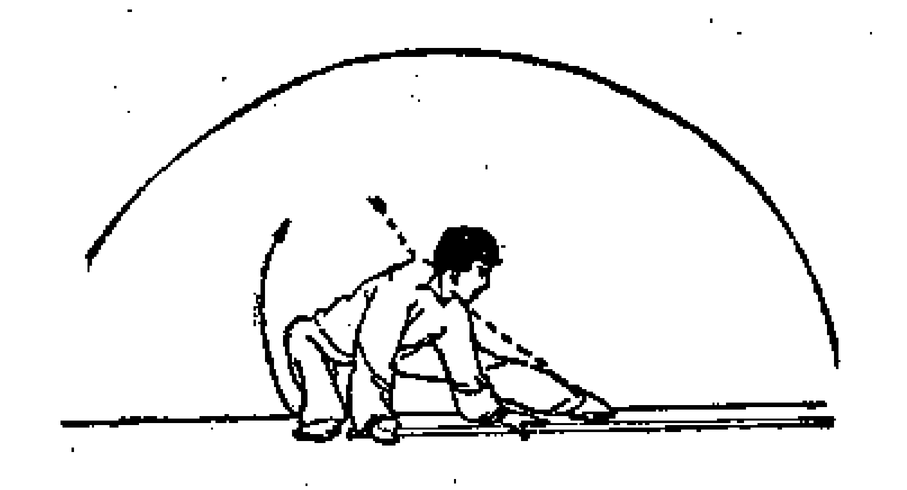


图 八-B533

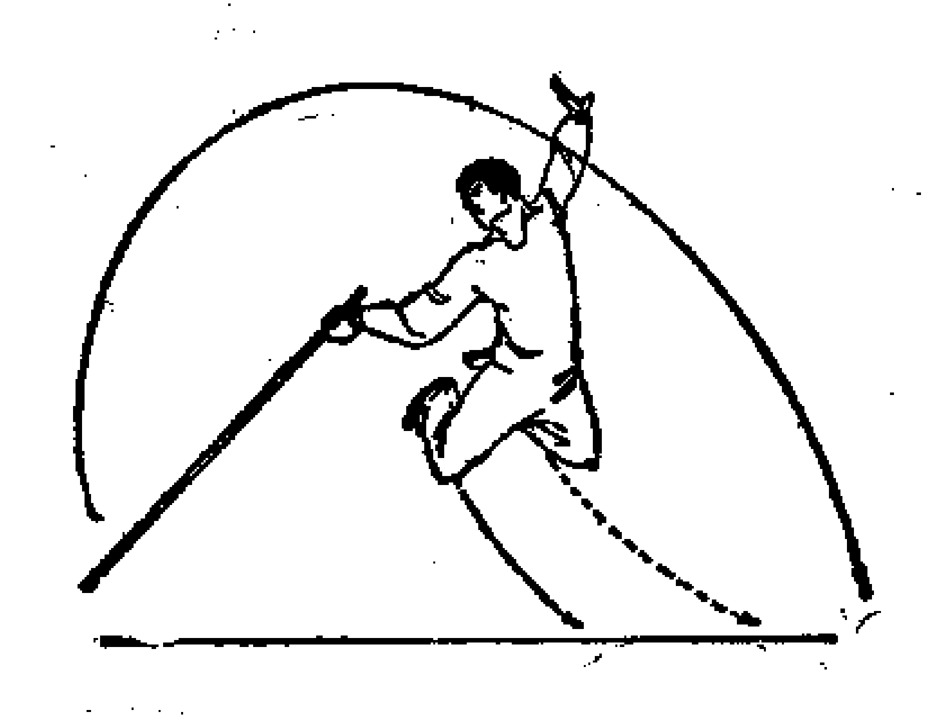


图 八-B534

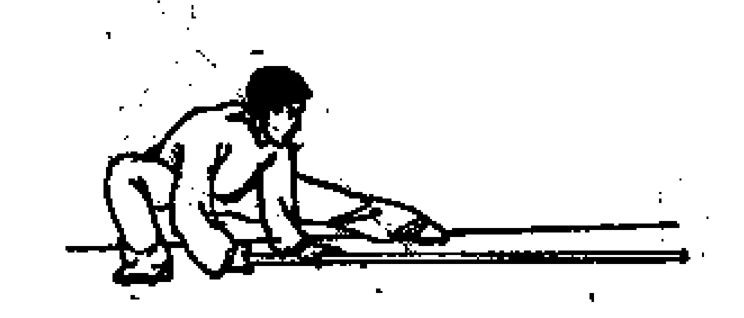


图 八-B535

组合五：仆步摔棍（图八-B 536）——上步单手提撩棍（图八-B 537、538）——半马步斜劈棍（图八-B 539）——弓步拦腰棍（图八-B 540、541）

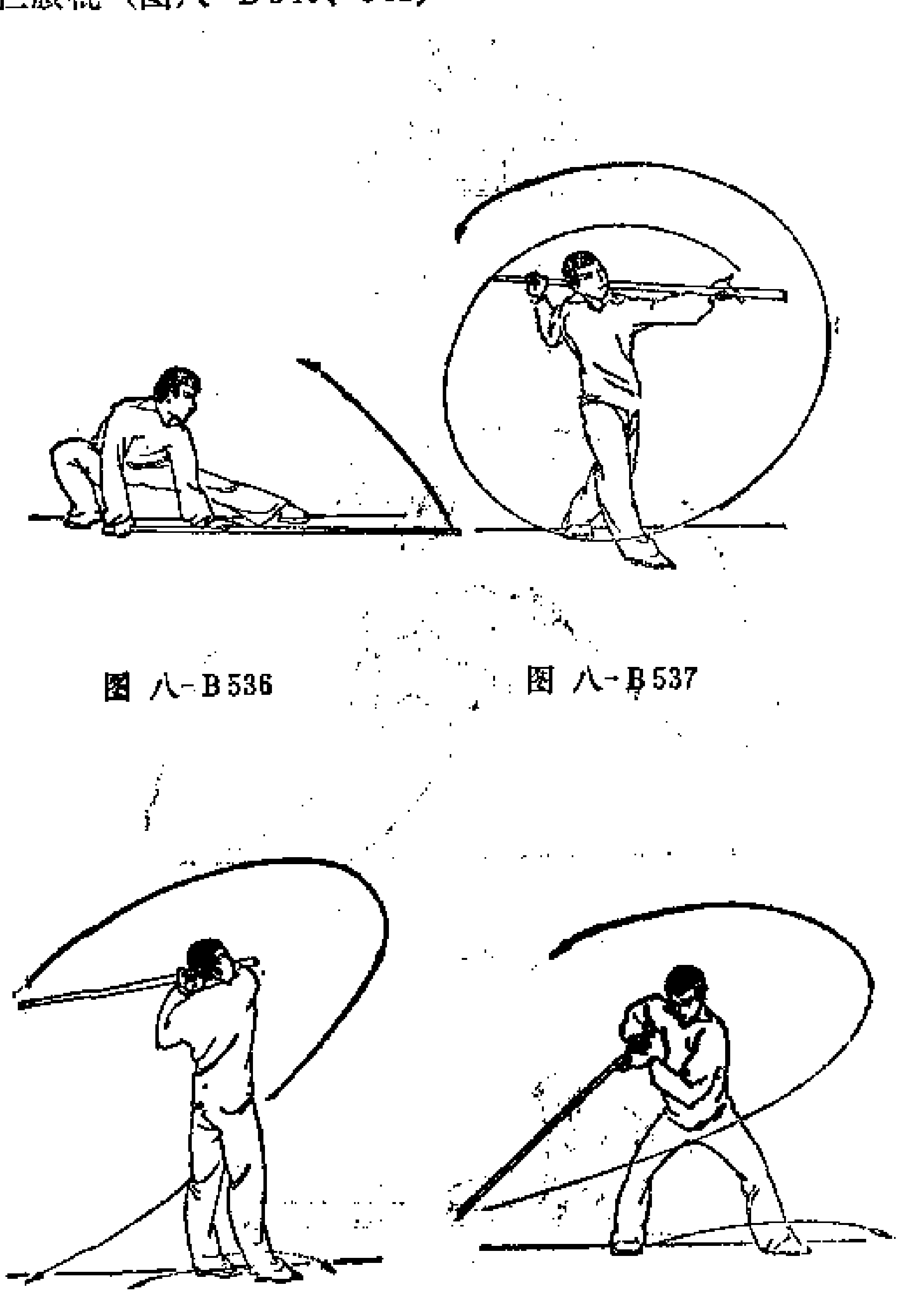


图 八-B 536　　图 八-B 537

图 八-B 538　　图 八-B 539

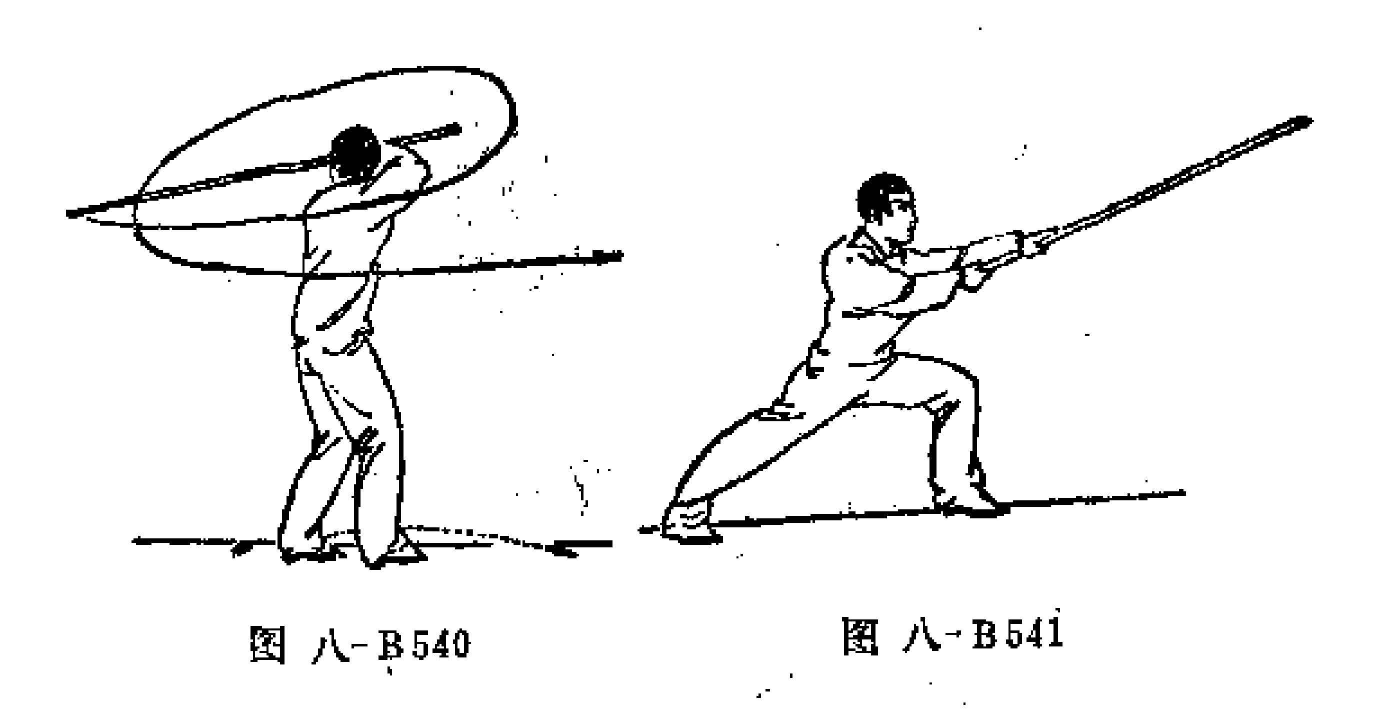


图 八-B540　　　　图 八-B541

组合六：弓步崩棍（图八-B542）——右劈棍（图八-B543、544）——左劈棍（图八-B545）——右左点棍（图八-B546、547）——回身劈把（图八-B548、549）——转身云棍（图八-B550至553）——旋子扫棍（图八-B554至556）——坐盘肩背棍（图八-B557至559）

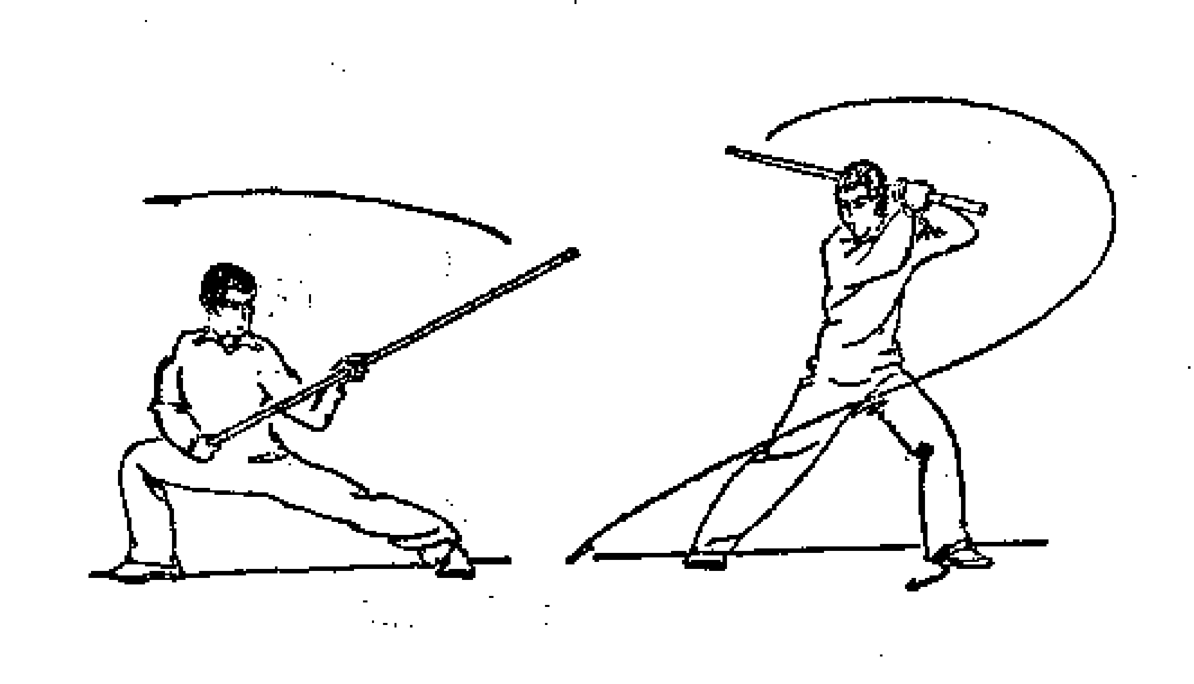


图 八-B542　　　　图 八-B543

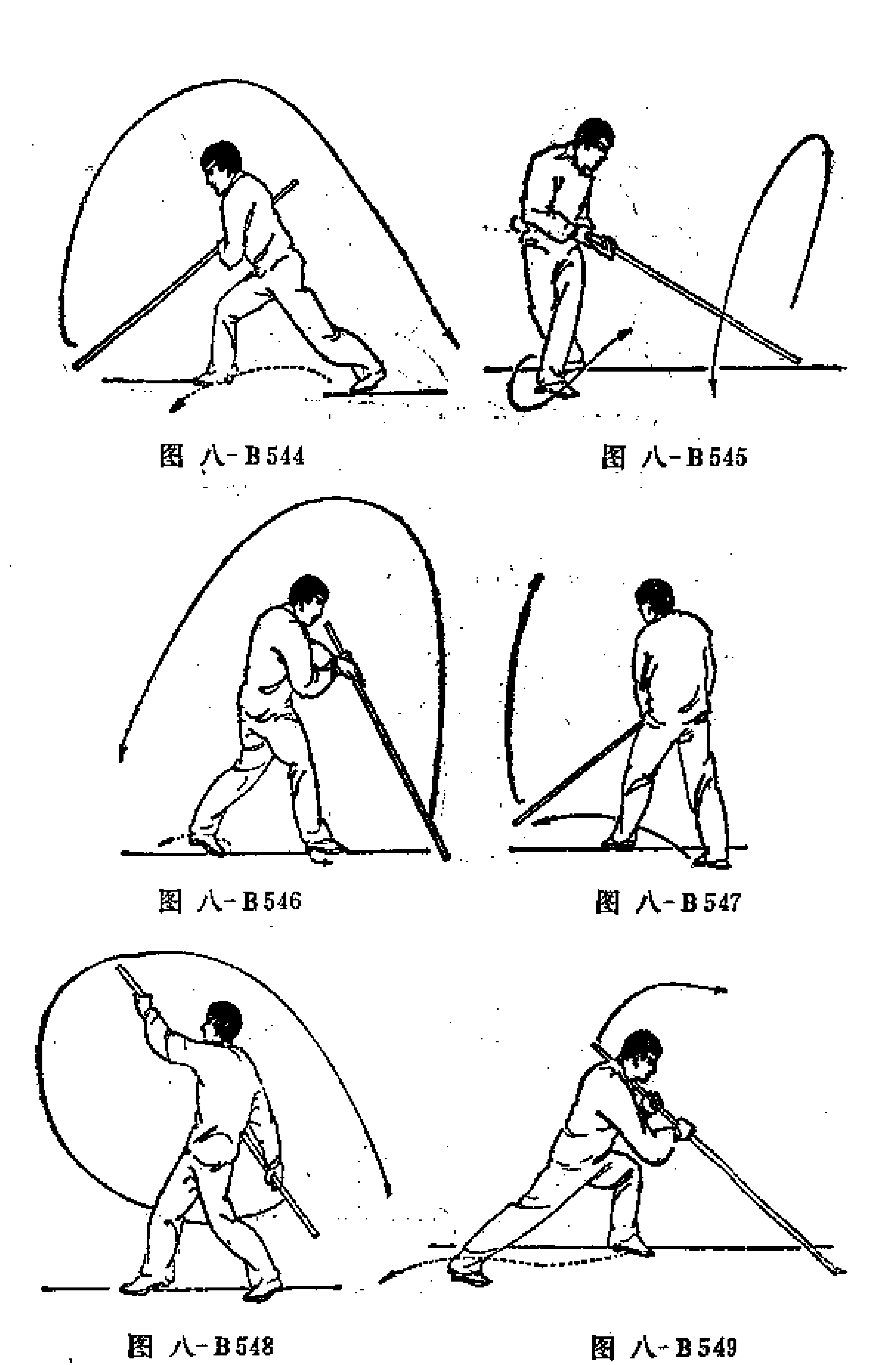


图 八-B544

图 八-B545

图 八-B546

图 八-B547

图 八-B548

图 八-B549

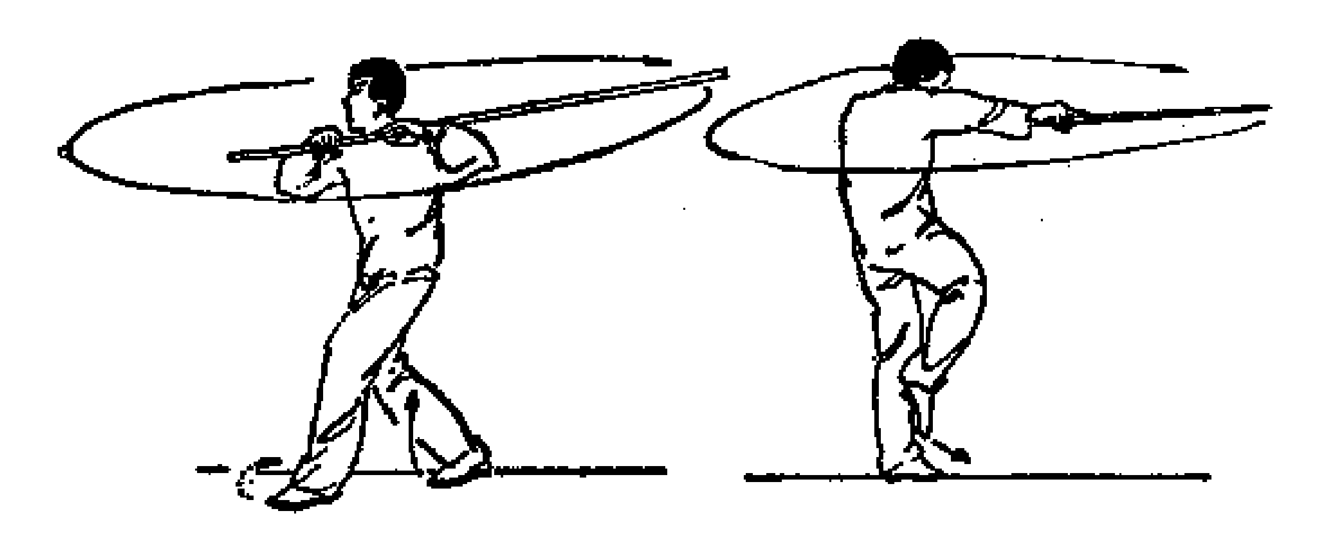


图 八-B550　　图 八-B551

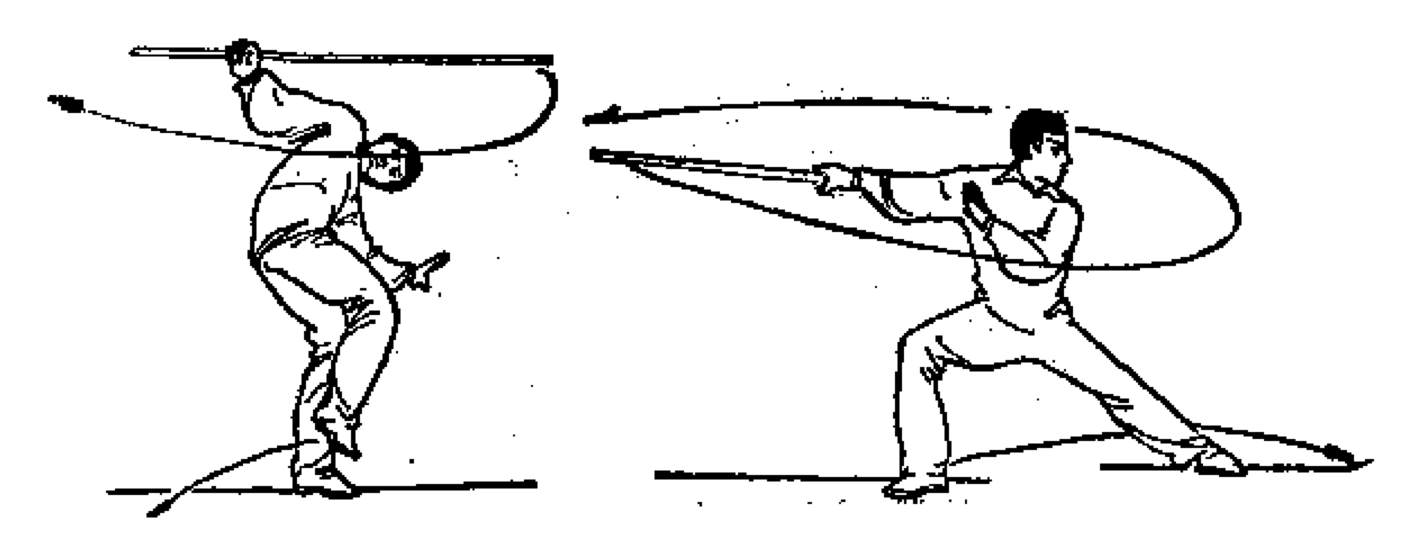


图 八-B552　　图 八-B553

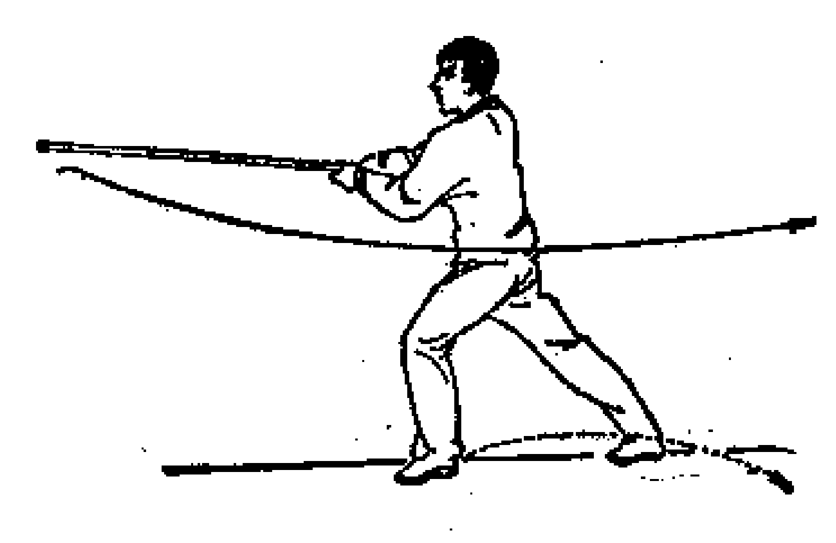


图 八-B554

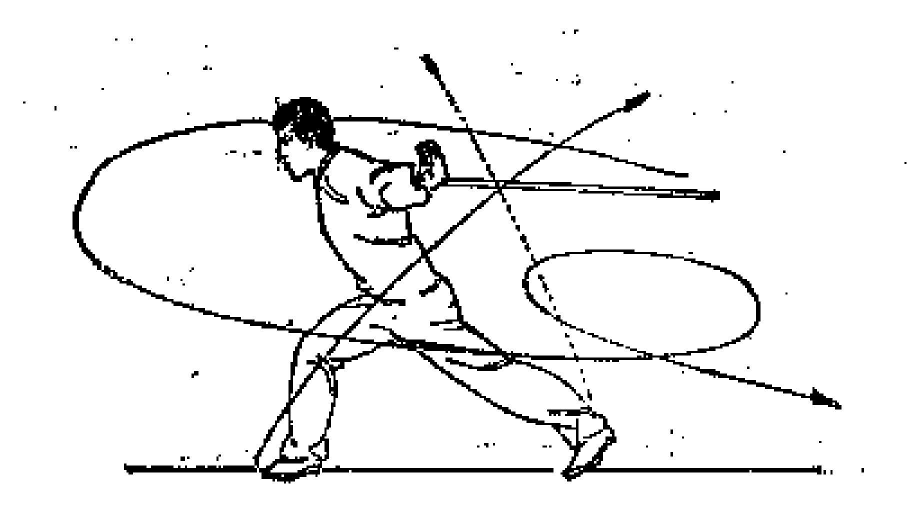


图 八-B555

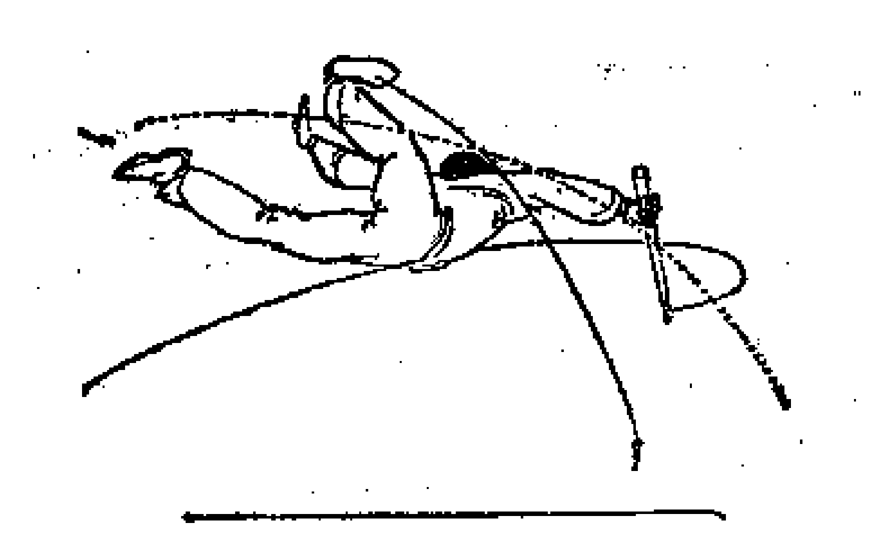


图 八-B556

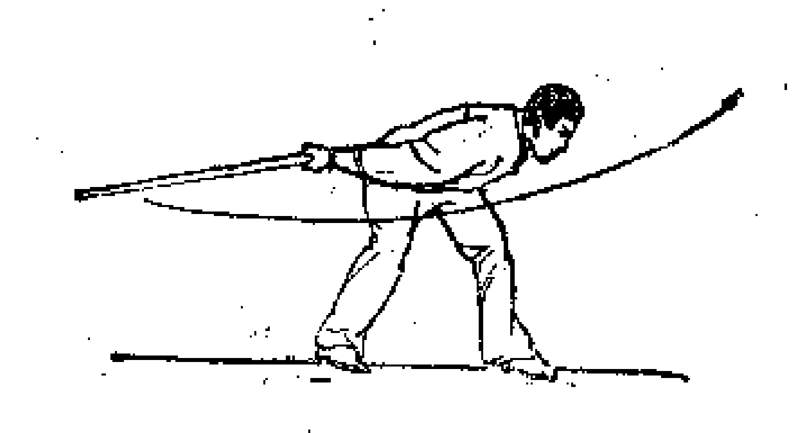


图 八-B557

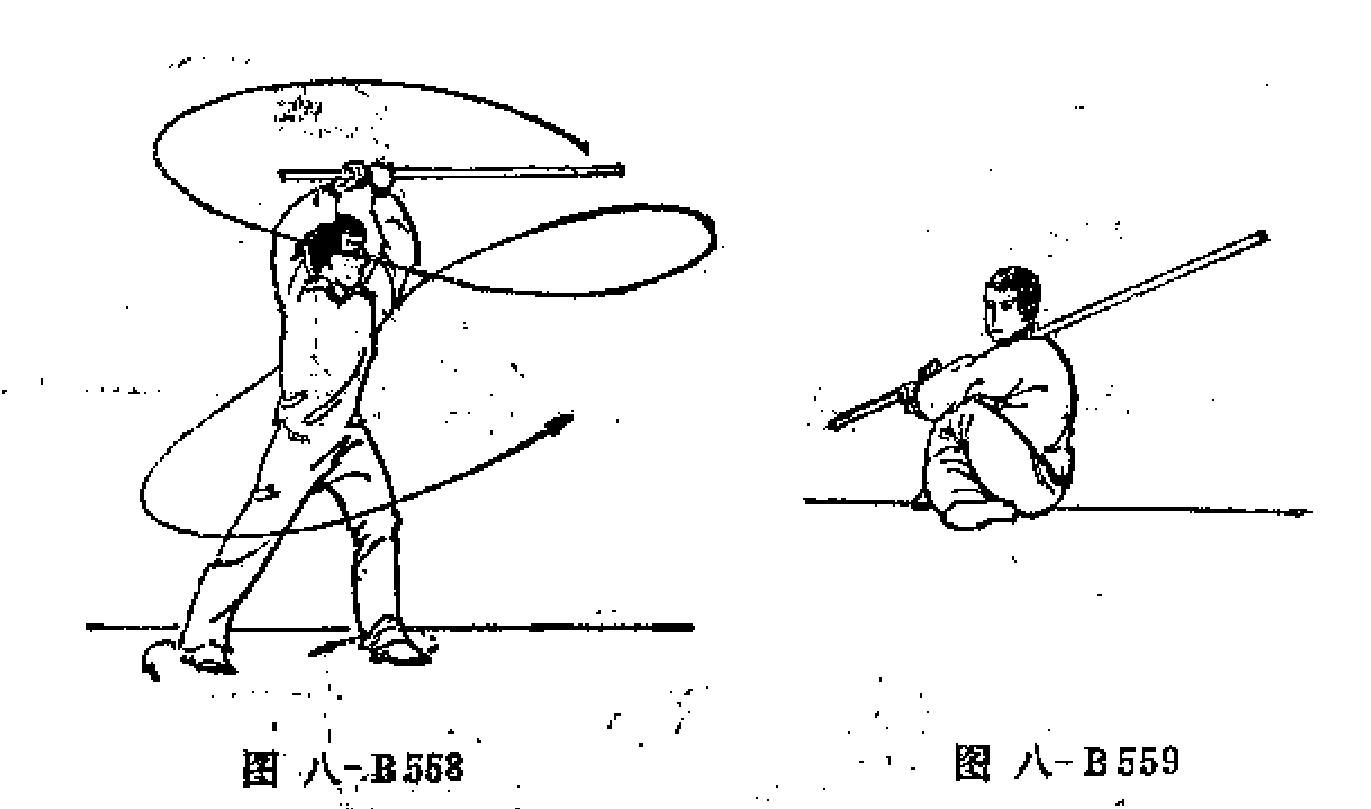


图 八-B558　　图 八-B559

组合七，弓步崩棍（图八-B560）——左右劈把（图八-B561至563）——转身云棍（图八-B564、567）——旋风脚劈叉（图八-B568至574）

组合八，弓步戳把（图八-B575）——转身单手平云棍（图八-B576至578）——盖步点棍（图八-B579、580）——提撩仆步摔棍（图八-B581至583）——云拨弓步扫棍

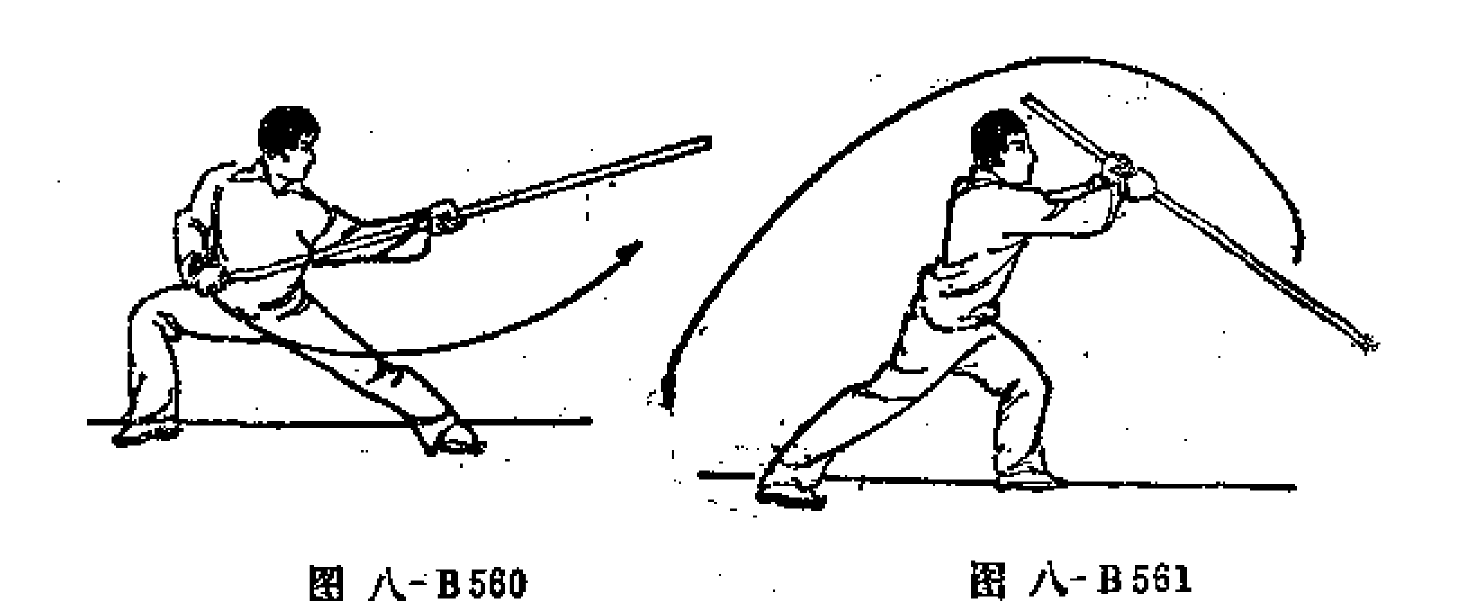


图 八-B560　　图 八-B561

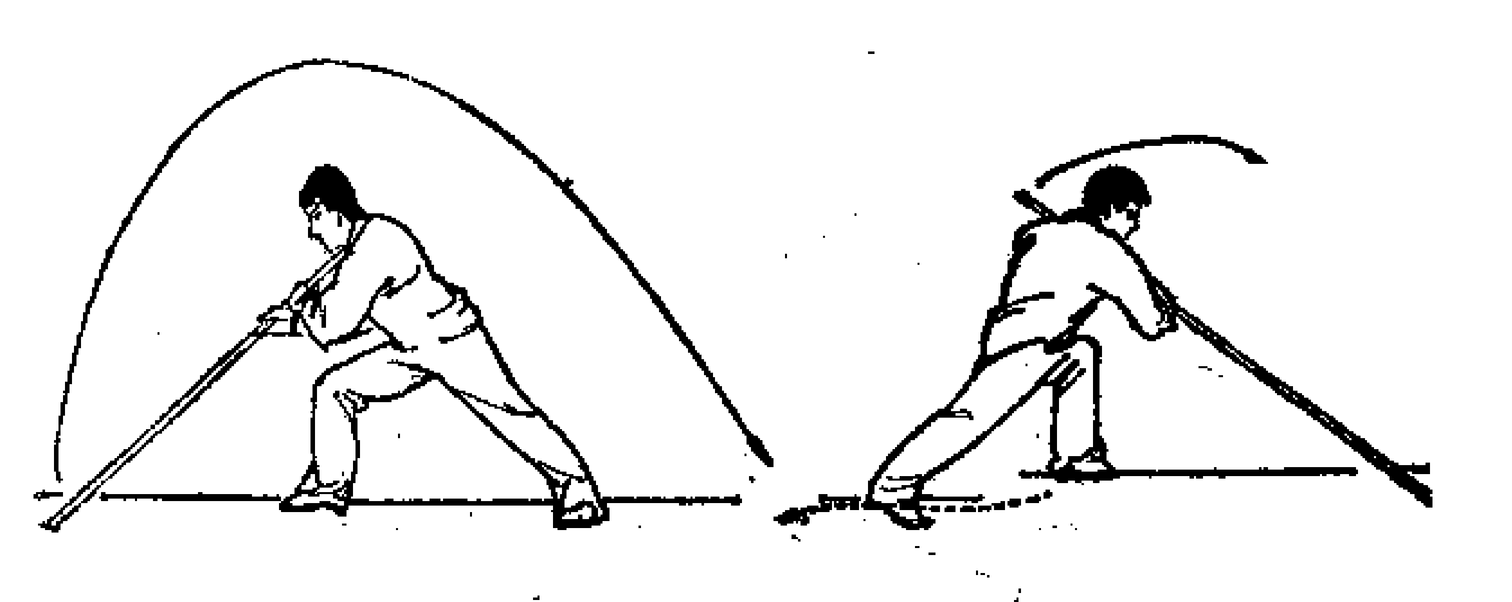


图 八-B562　　图 八-B563

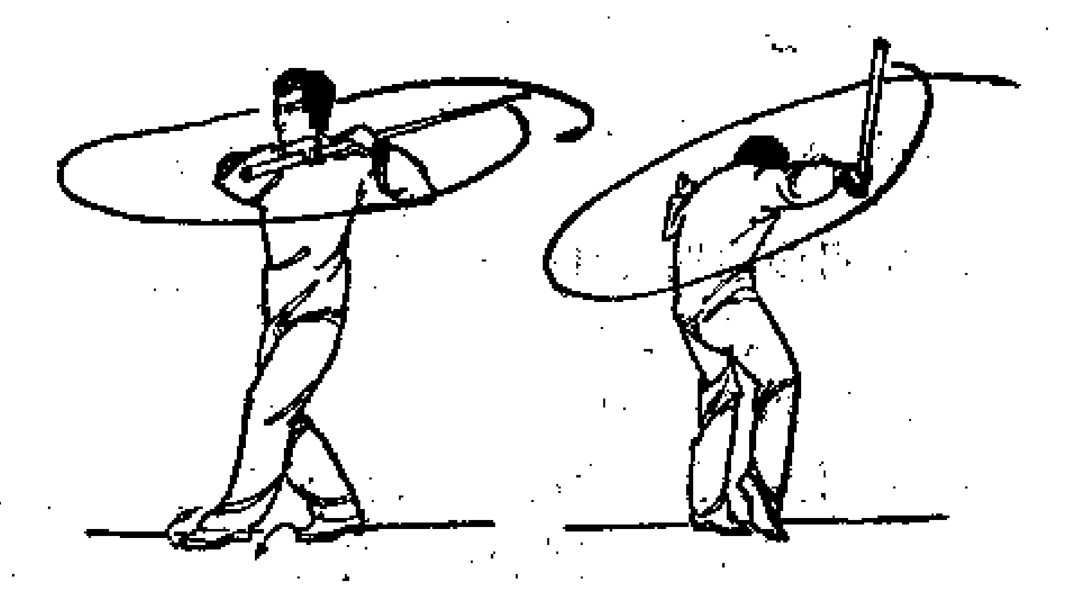


图 八-B564　　图 八-B565

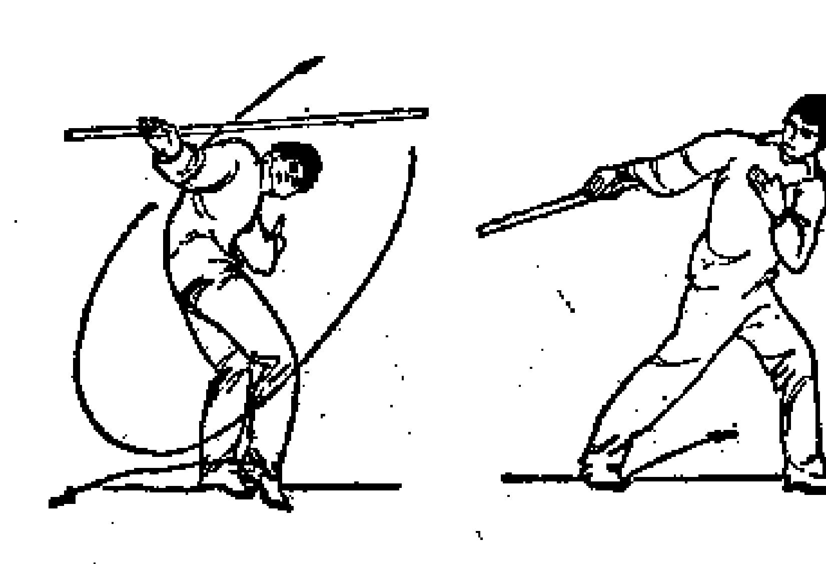


图 八-B566　　图 八-B567

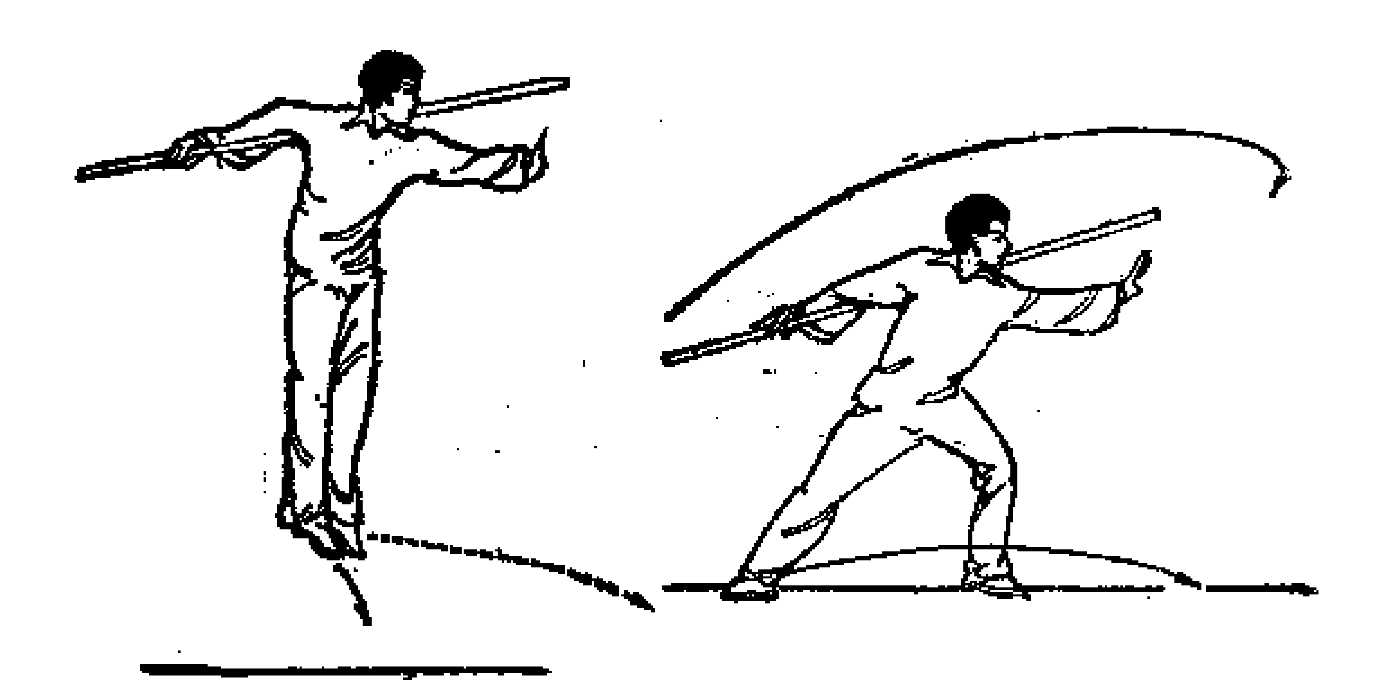


图 八-B568　　图 八-B569





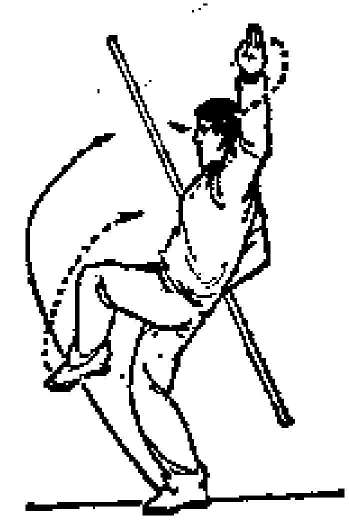


图 八-B570　　图 八-B571





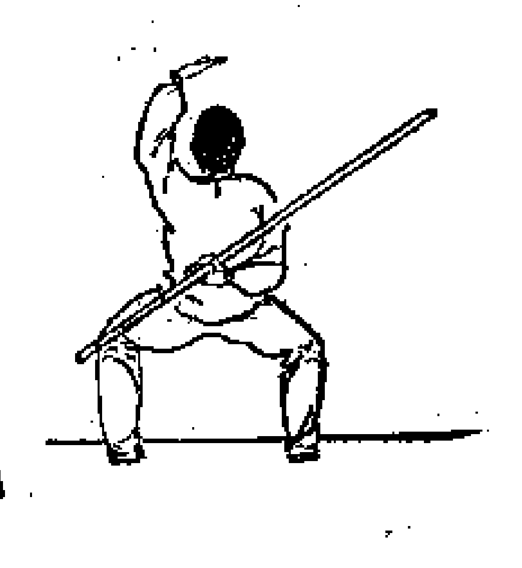


图 八-B572　　图 八-B573　　图 八-B574

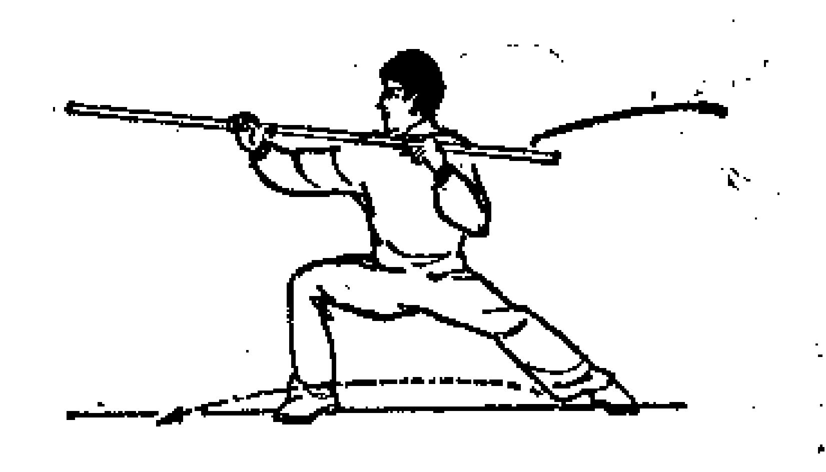


图 八-B575

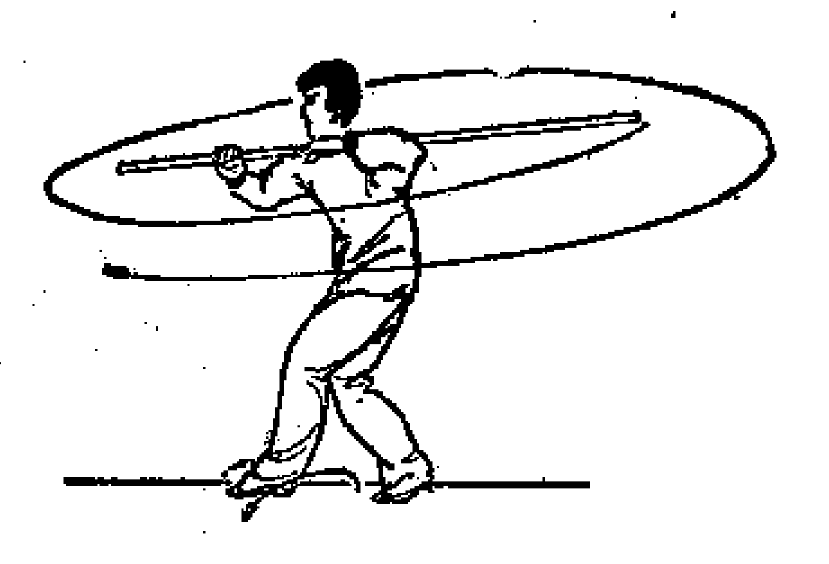


图 八-B576

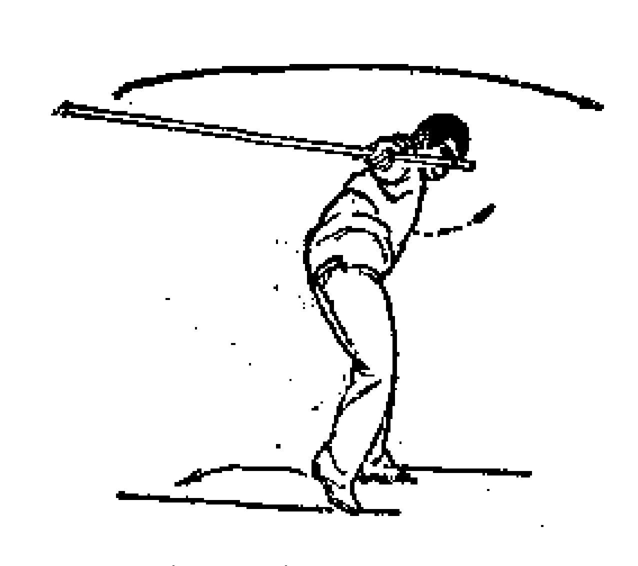


图 八-B577

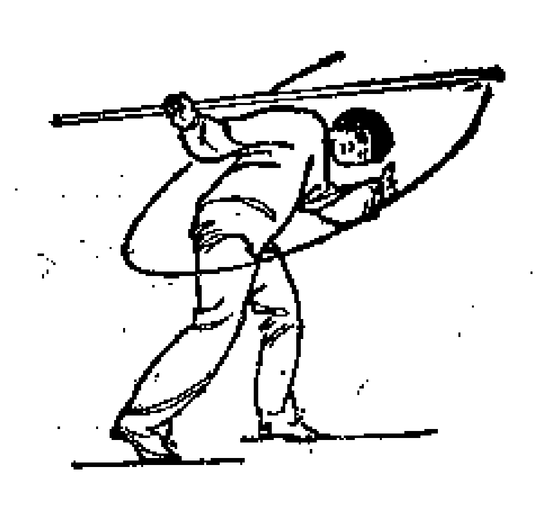


图 八-B578

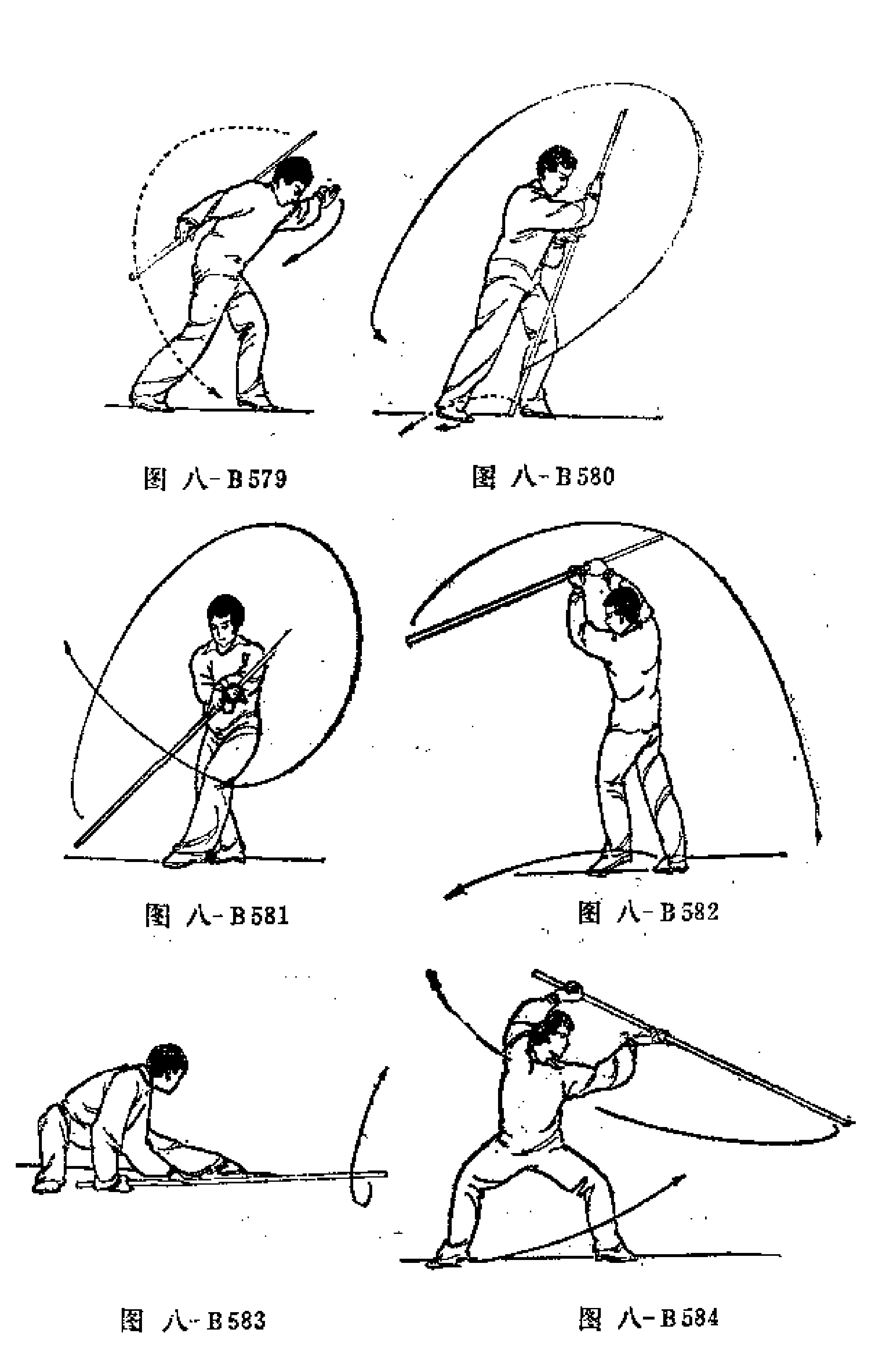


图 八-B 579

图 八-B 580

图 八-B 581

图 八-B 582

图 八-B 583

图 八-B 584

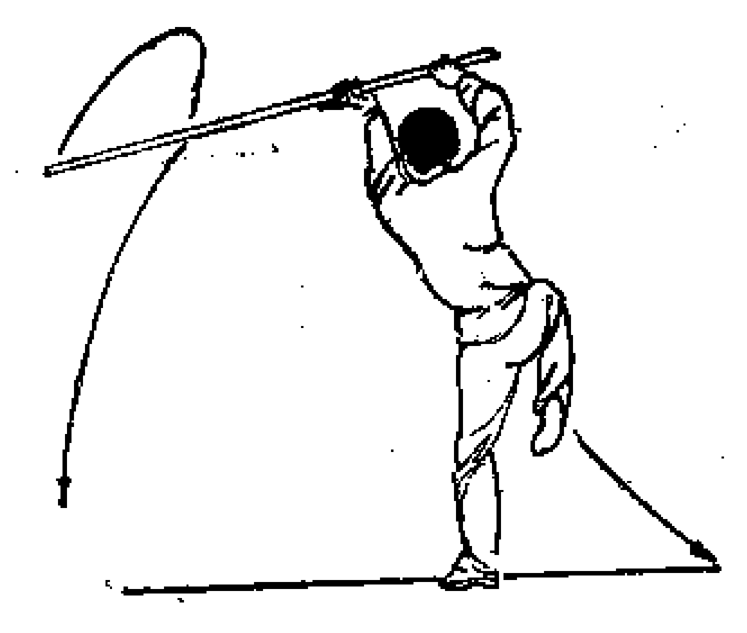


图 八-B585

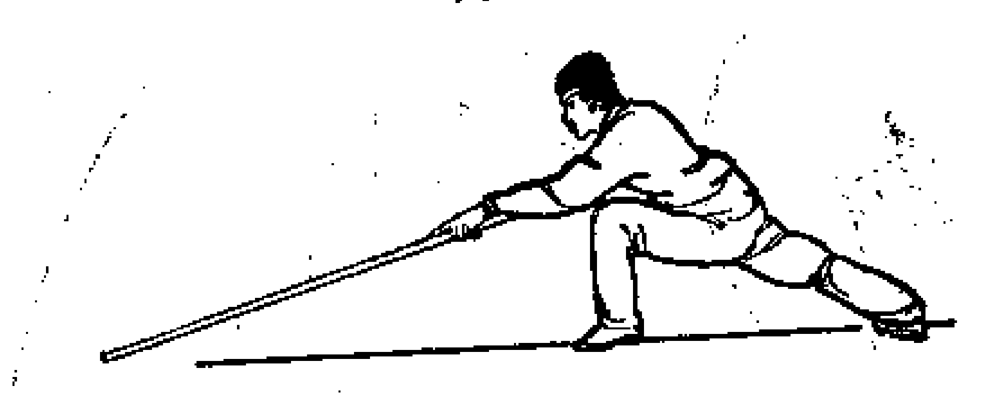


图 八-B586

(图八-B584至586)

组合九：虚步背棍（图八-B587）——弓步穿掌（图八-

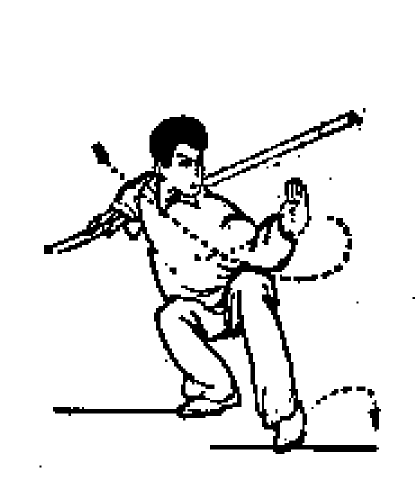


图 八-B587

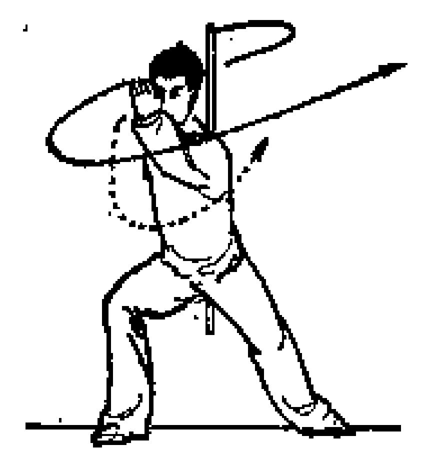
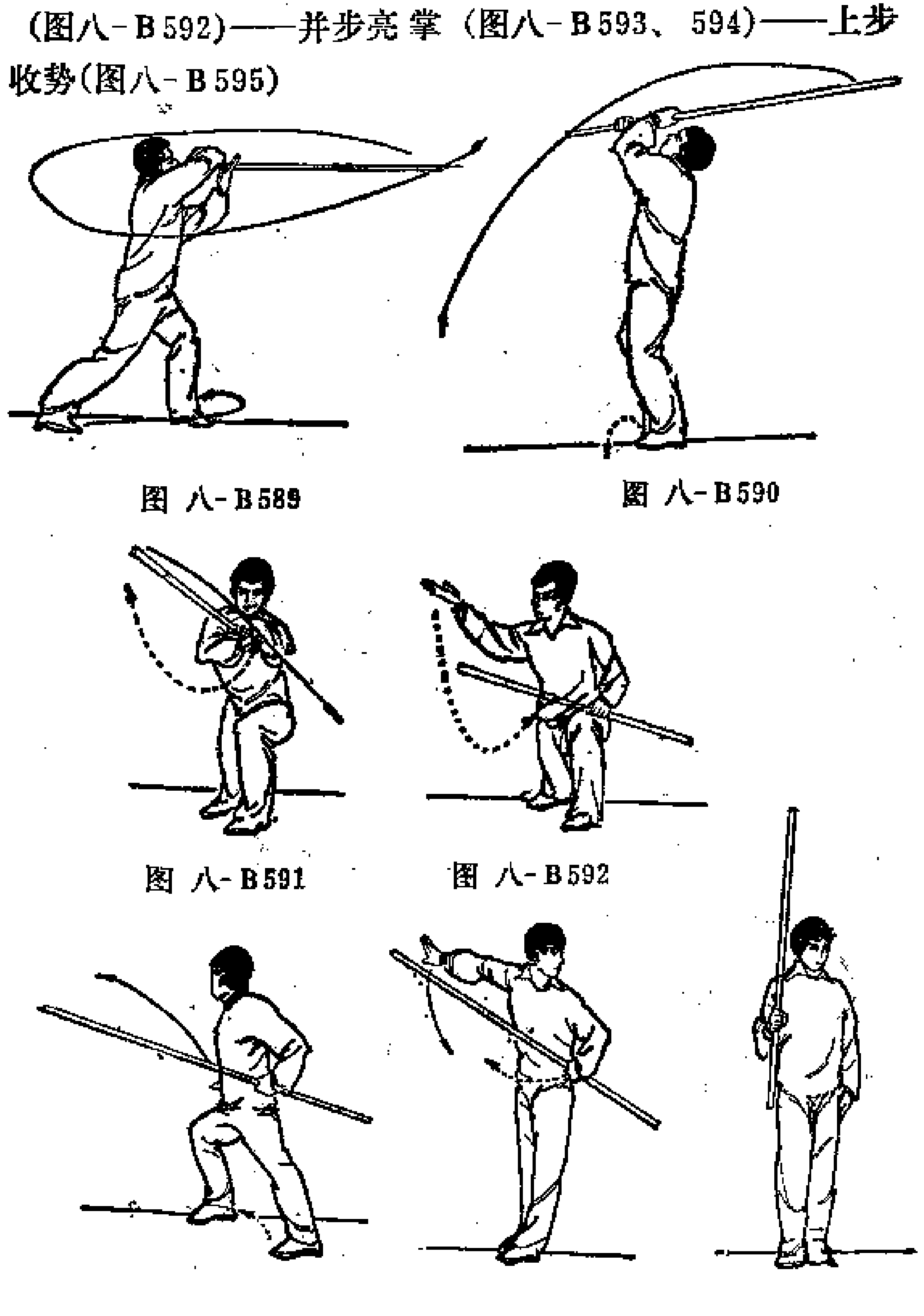


图 八-B588

B 588）——转身云拨棍（图八-B 589 至 591）——弓步穿掌（图八-B 592)——并步亮掌（图八-B 593、594）——上步收势(图八-B 595)



图八-B 589

图八-B 590

图八-B 591

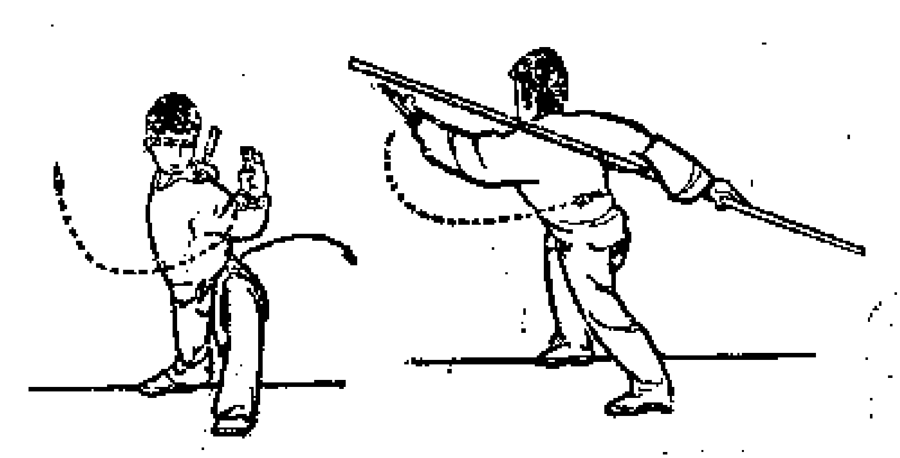
图八-B 592

图八-B 593

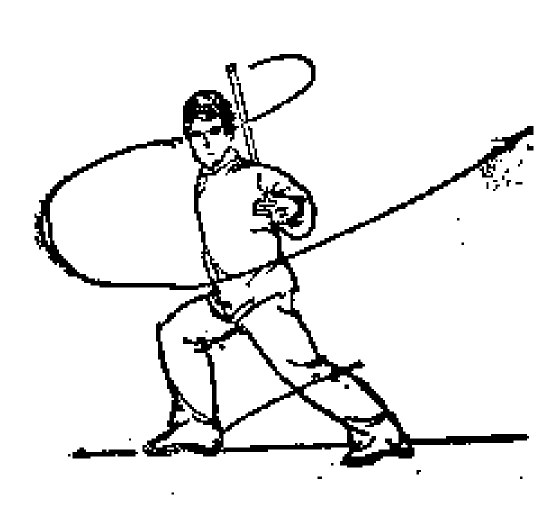
图八-B 594

图八-B 595

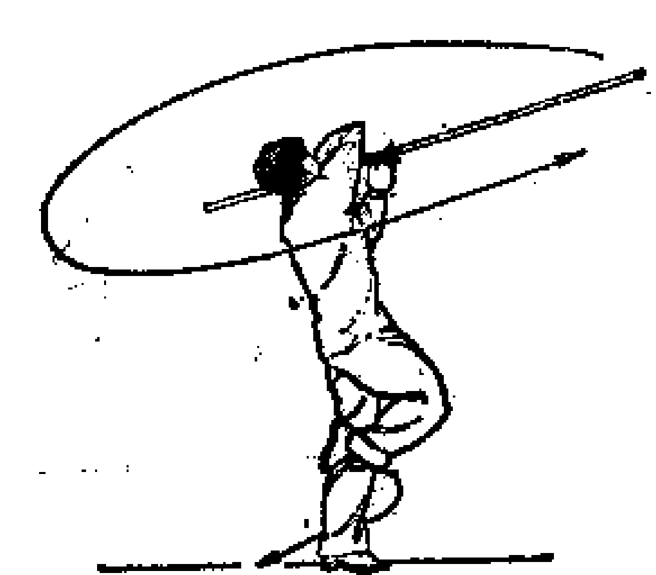
组合十：弓步背棍（图八-B 596）——转身弓步穿掌（图八-B 597）——转身平云反握背棍（图八-B 598至602）——高虚步亮掌（图八-B 603）——并步持棍收势（图八-B 604、605）



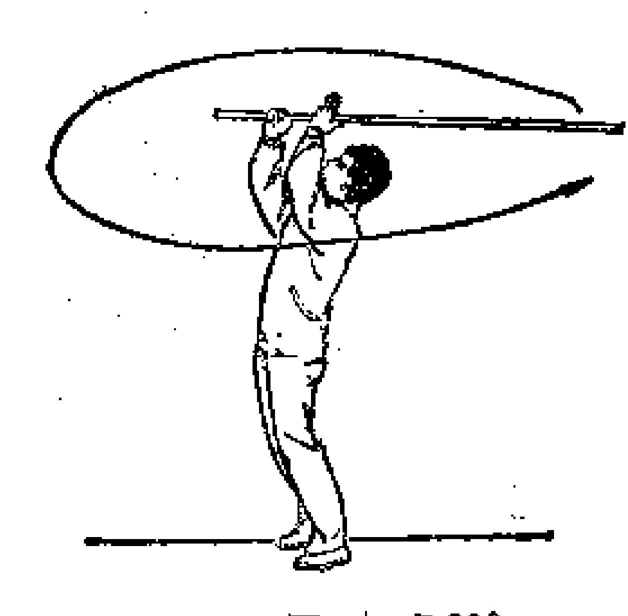
图八-B 596　　图八-B 597



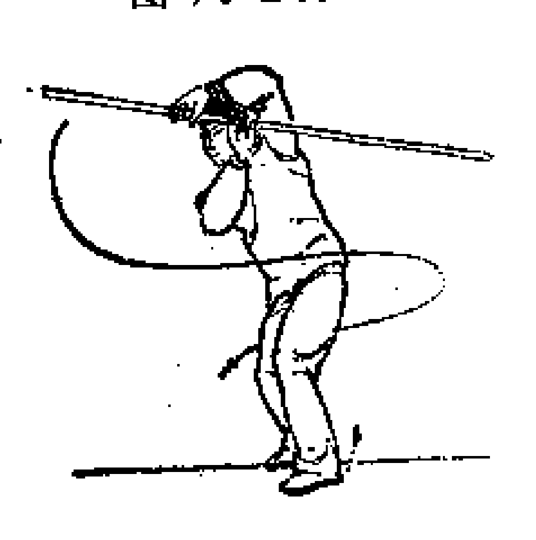
图八-B 598



图八-B 599



图八-B 600



图八-B 601

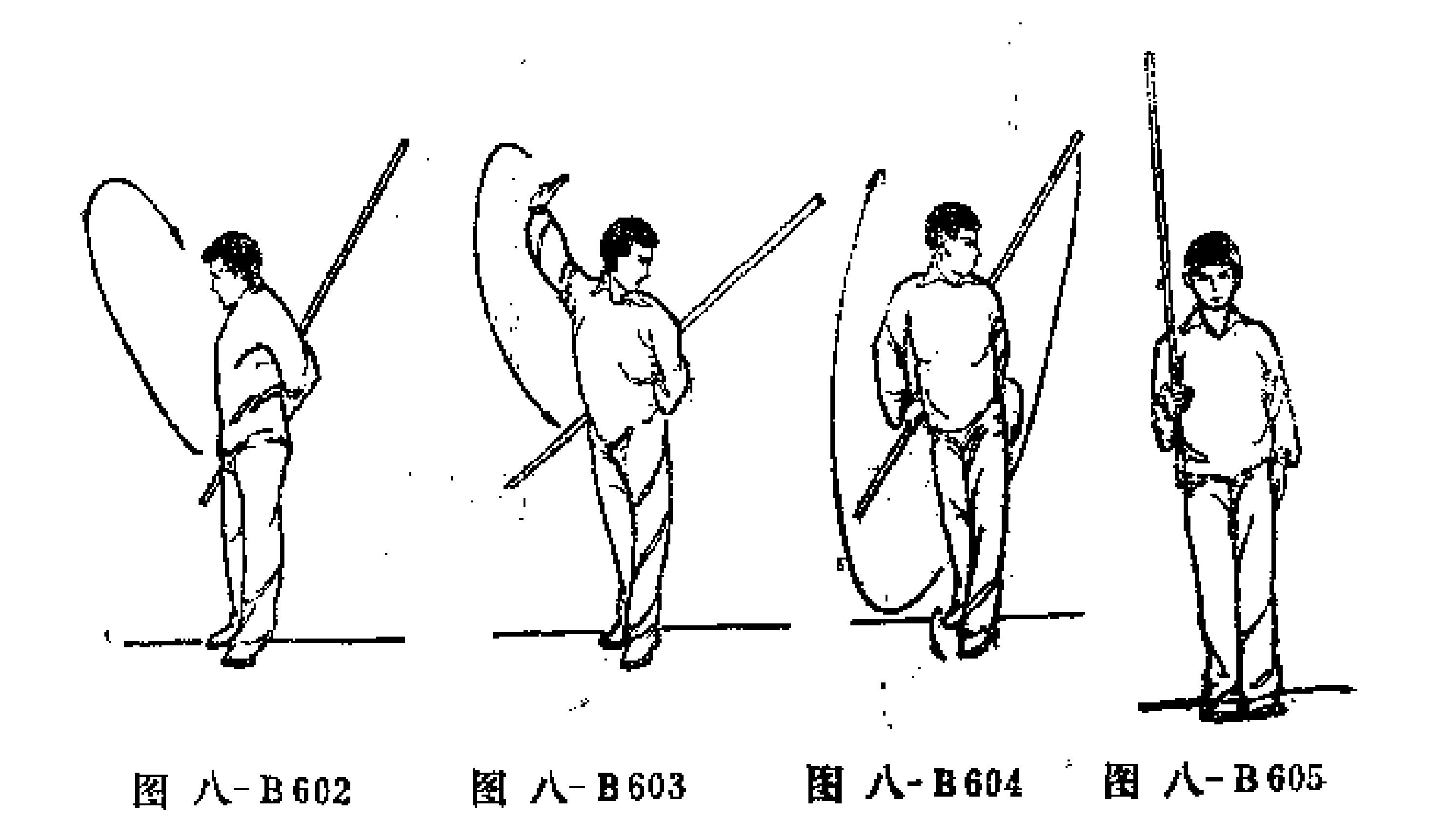


图 八-B602　　图 八-B603　　图 八-B604　　图 八-B605

第十三节　枪术动作组合

组合一：并步持枪（图八-B606）——撤并步下拿扎枪（图八-B607至609）——马步拦拿扎枪（图八-B610至612）——转身劈枪（图八-B613、614）——提膝下扎枪（图八-B615、616）——仆步拖枪（图八-B617、618）——抛接枪转身跳起仆步摔把（图八-B619至624）——抛接枪（图八-B625、626）——后撤步转身平抡枪（图八-B627、628）——右提步转身弓步立抱枪（图八-B629、630）

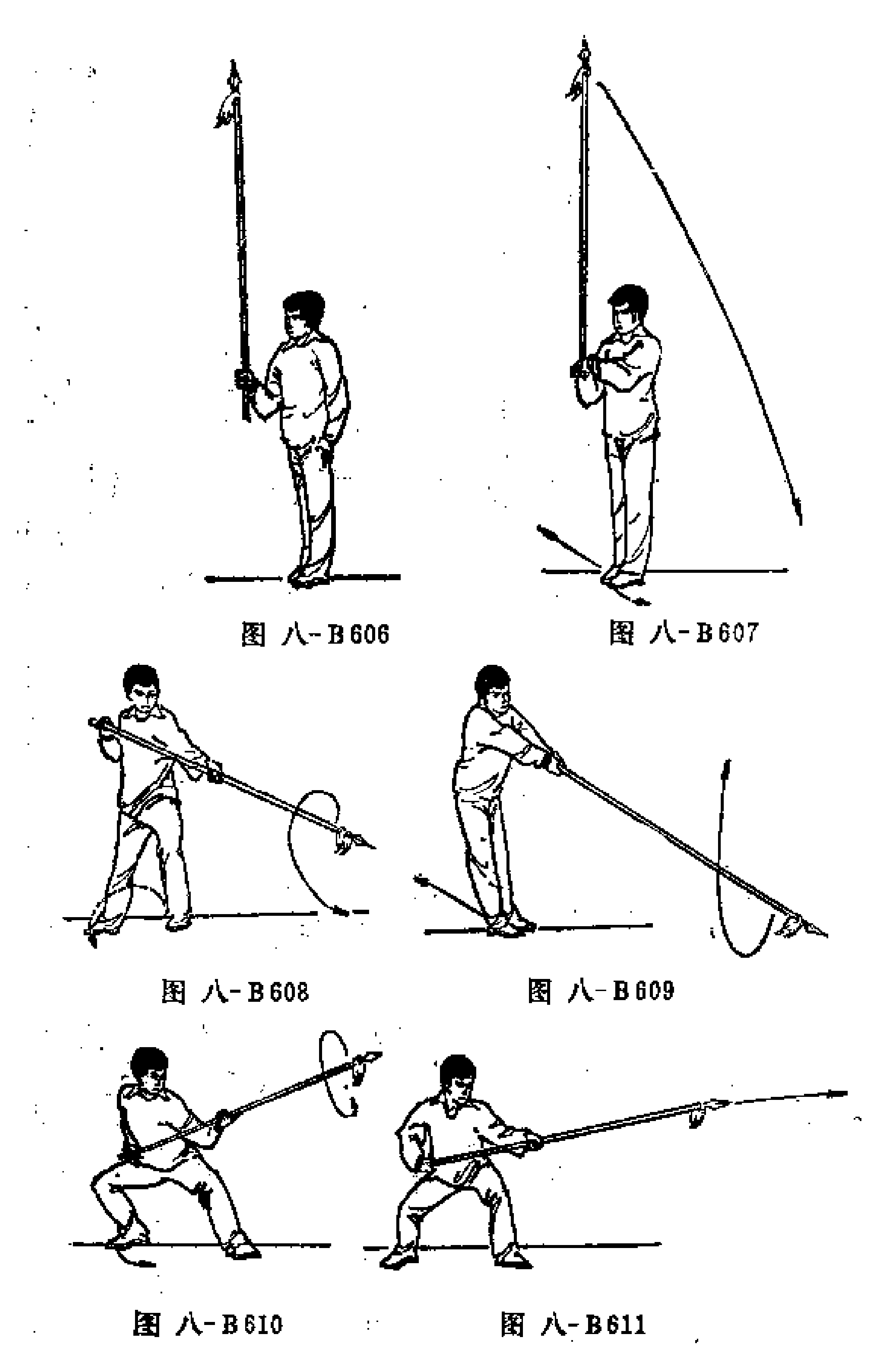


图 八-B606

图 八-B607

图 八-B608

图 八-B609

图 八-B610

图 八-B611

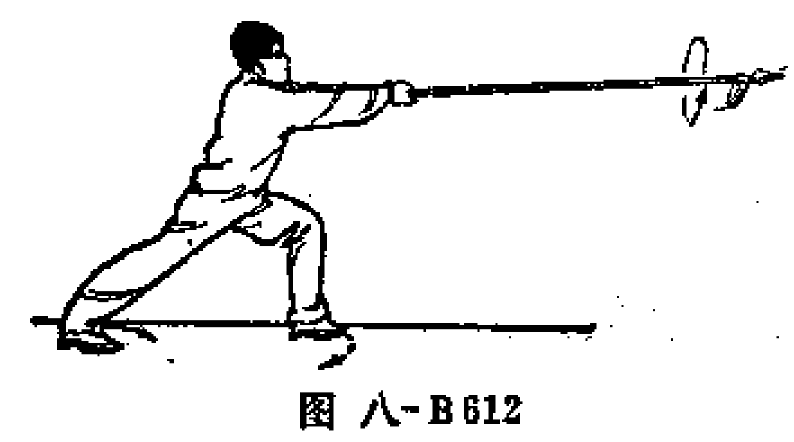


图 八-B612

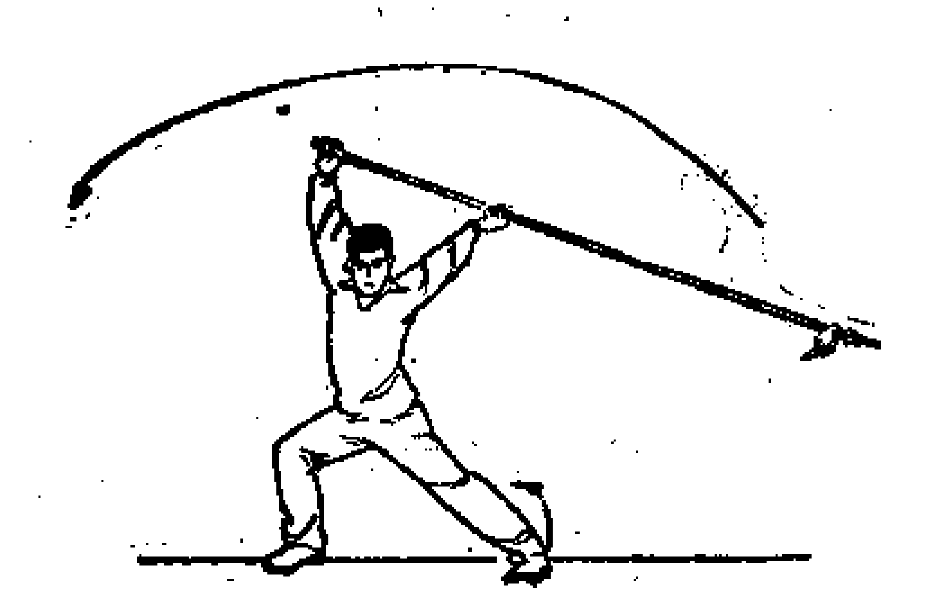


图 八-B613

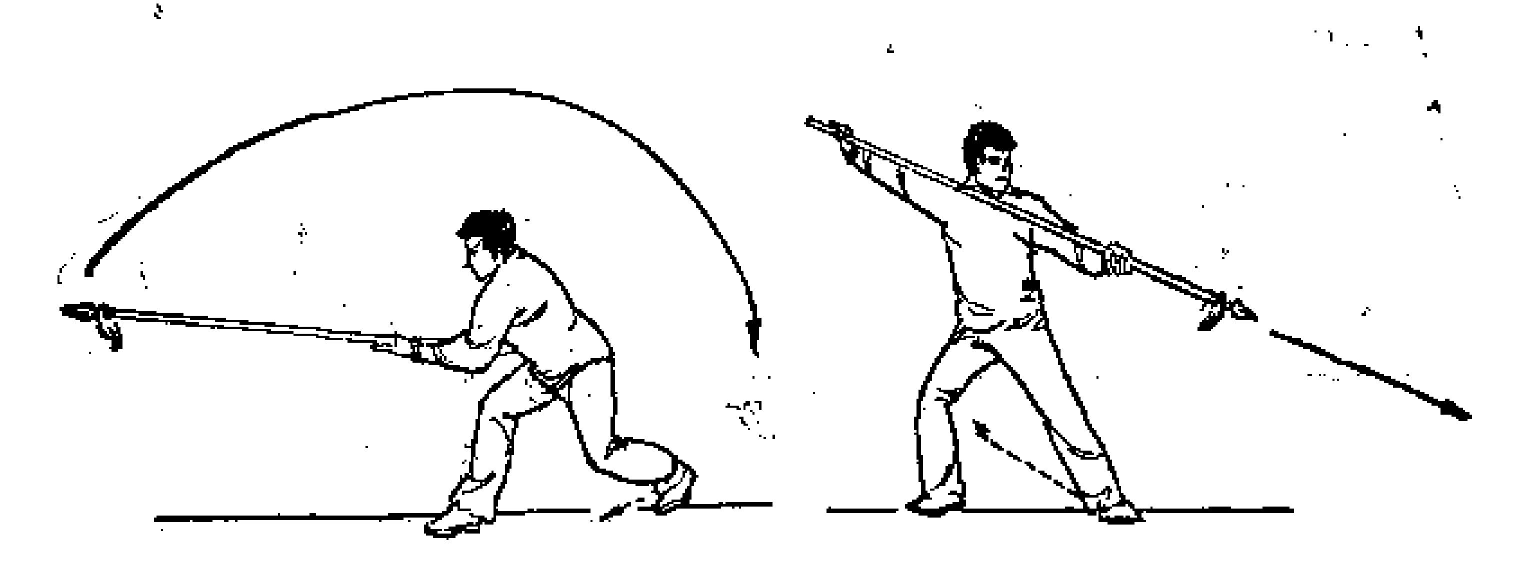


图 八-B614　　图 八-B615

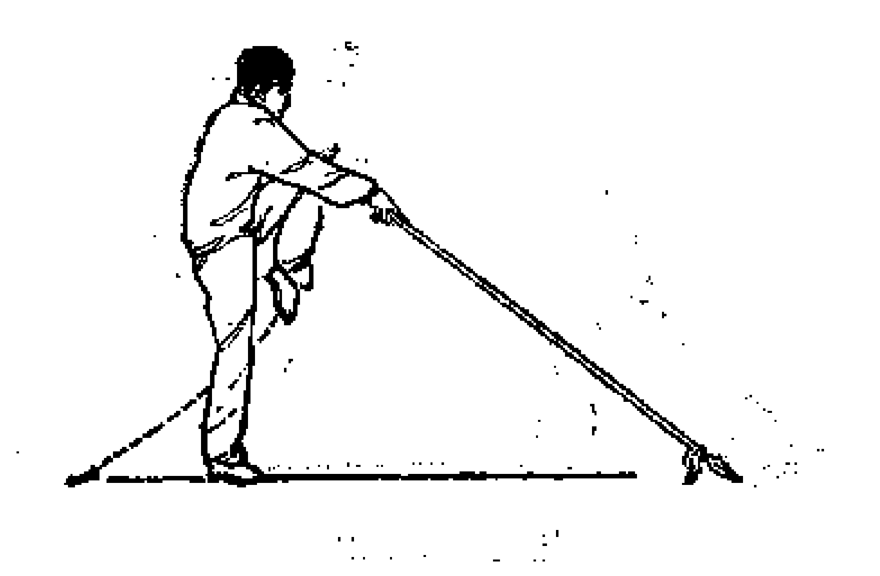


图 八-B616

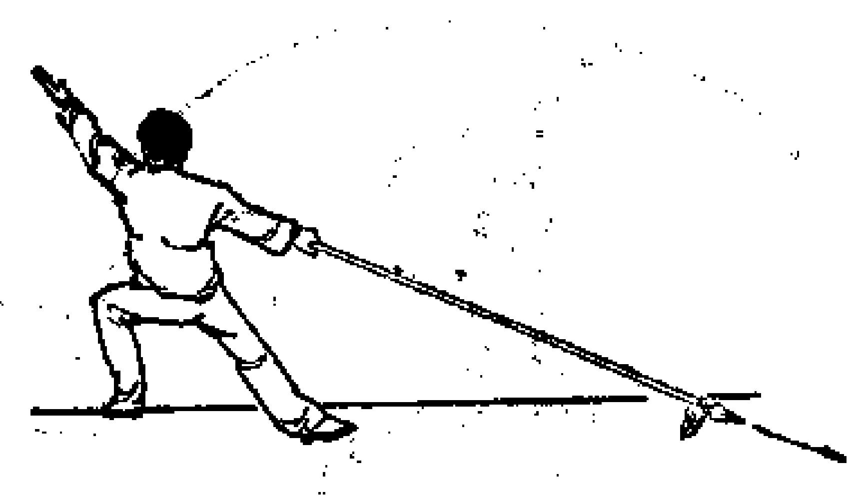


图 八-B617

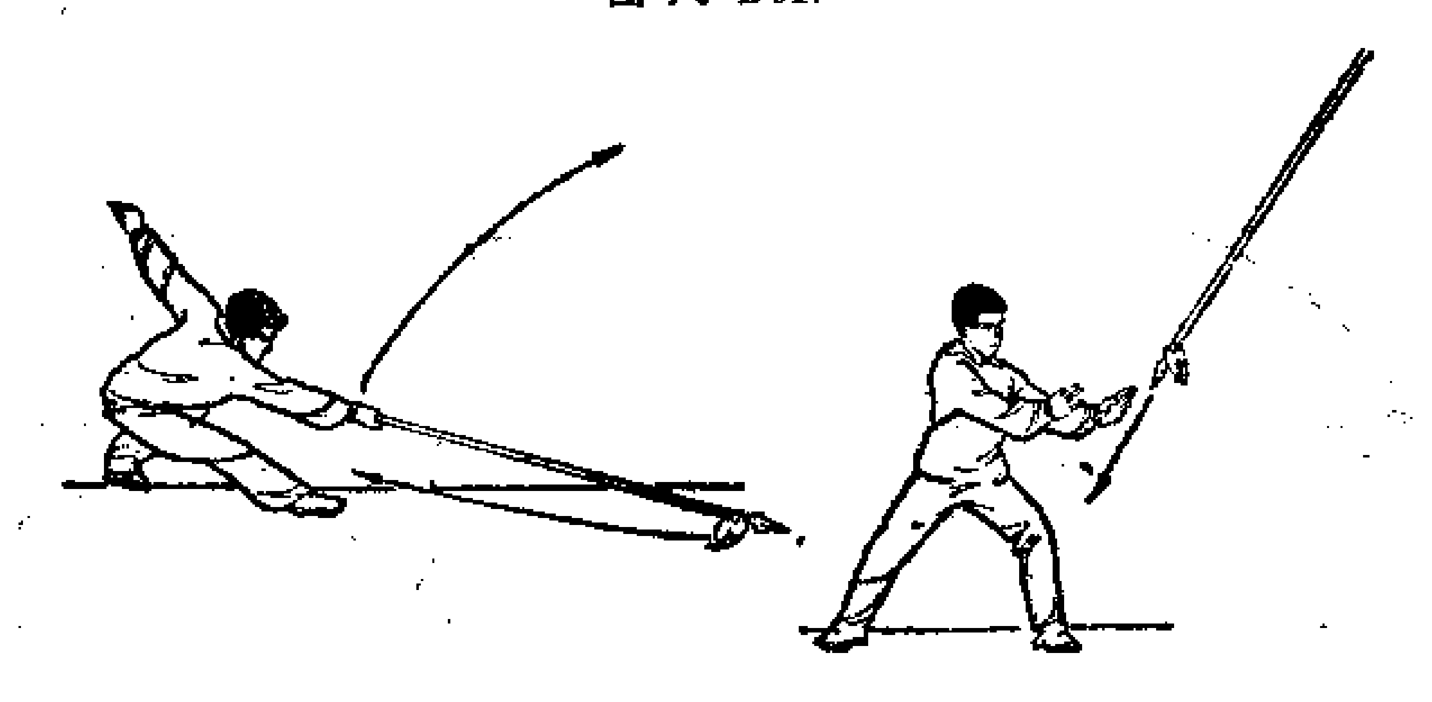


图 八-B618　　　　图 八-B619

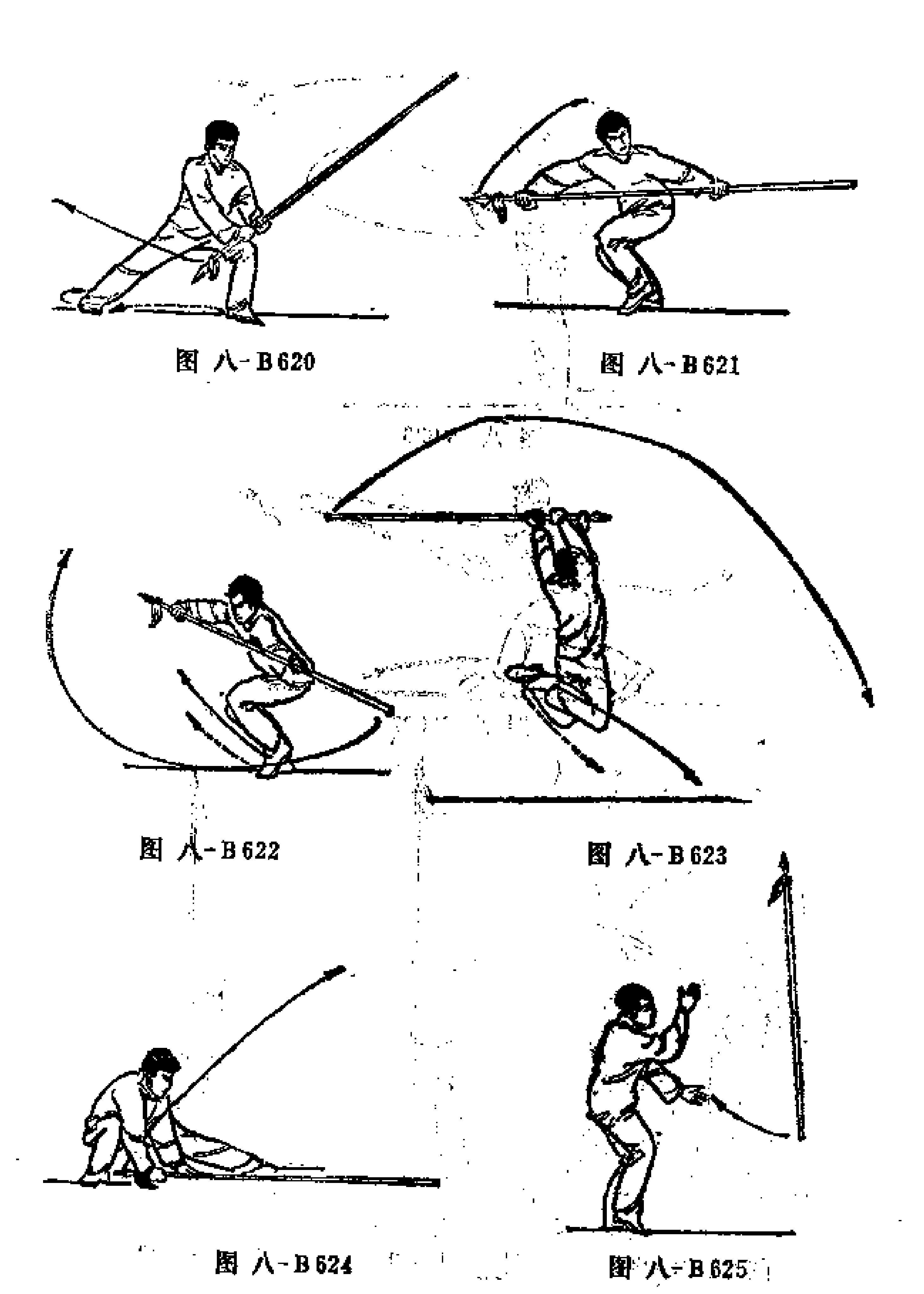


图 八-B620

图 八-B621

图 八-B622

图 八-B623

图 八-B624

图 八-B625

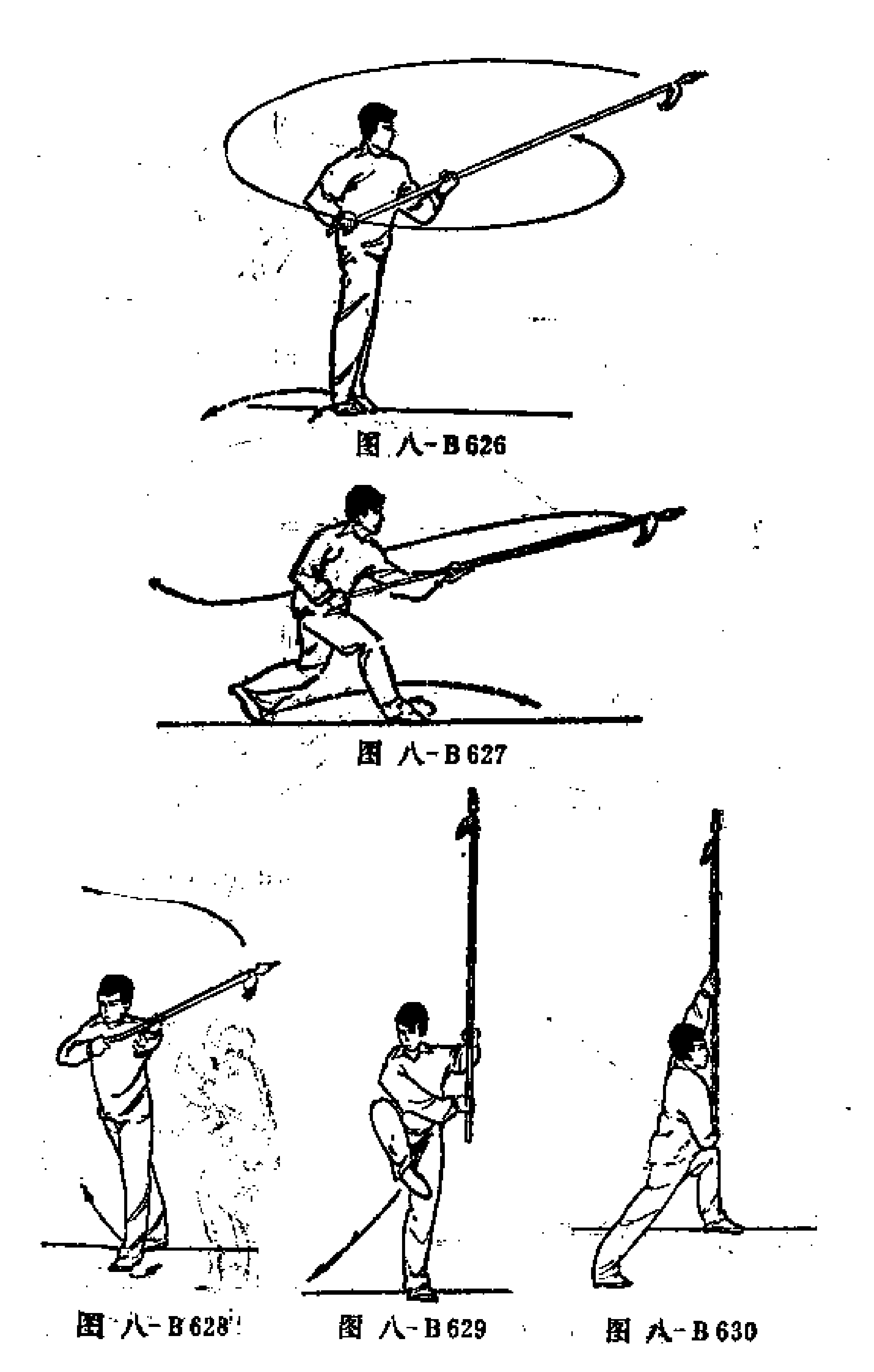


图 八-B 626

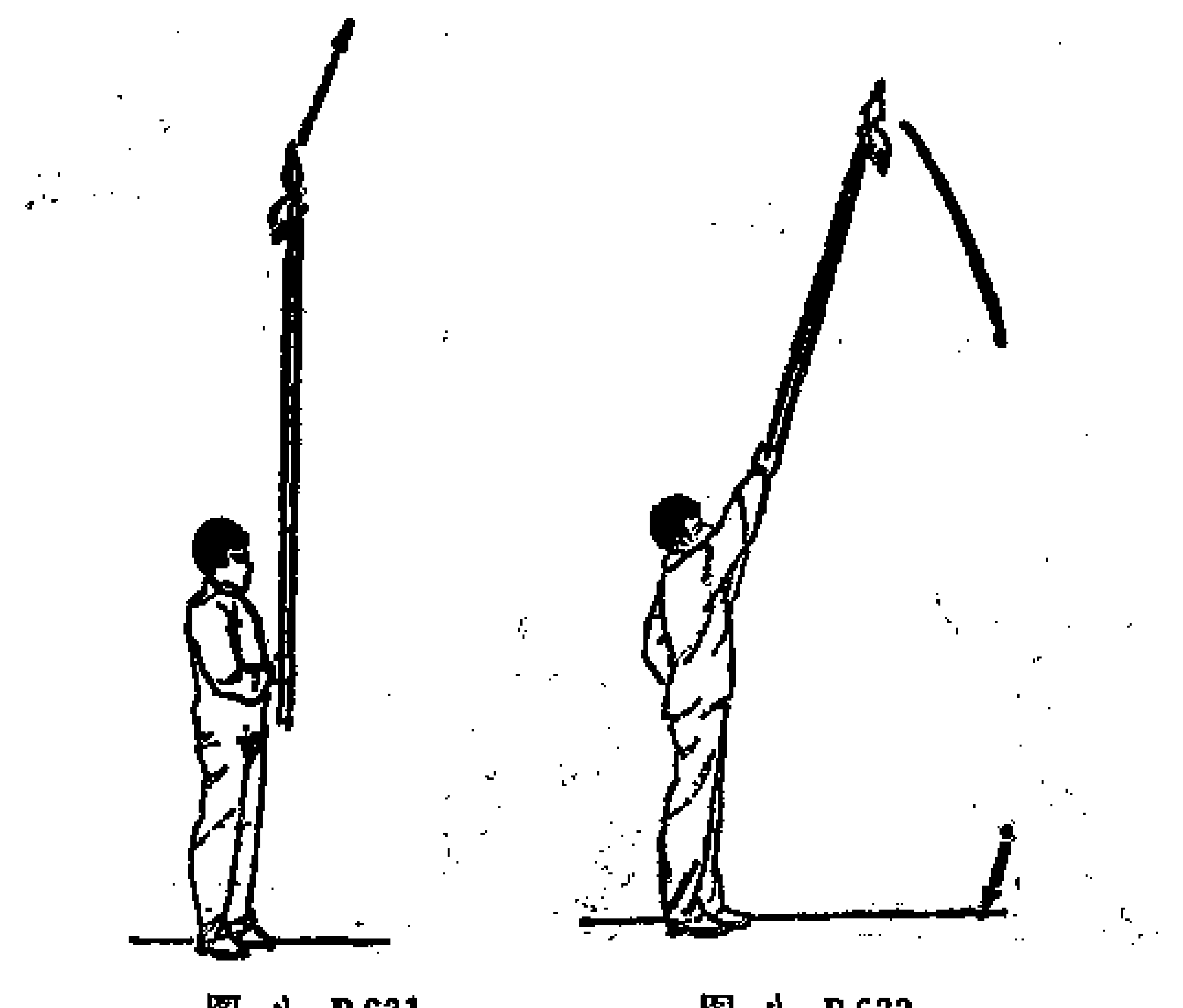
图 八-B 627

图 八-B 628

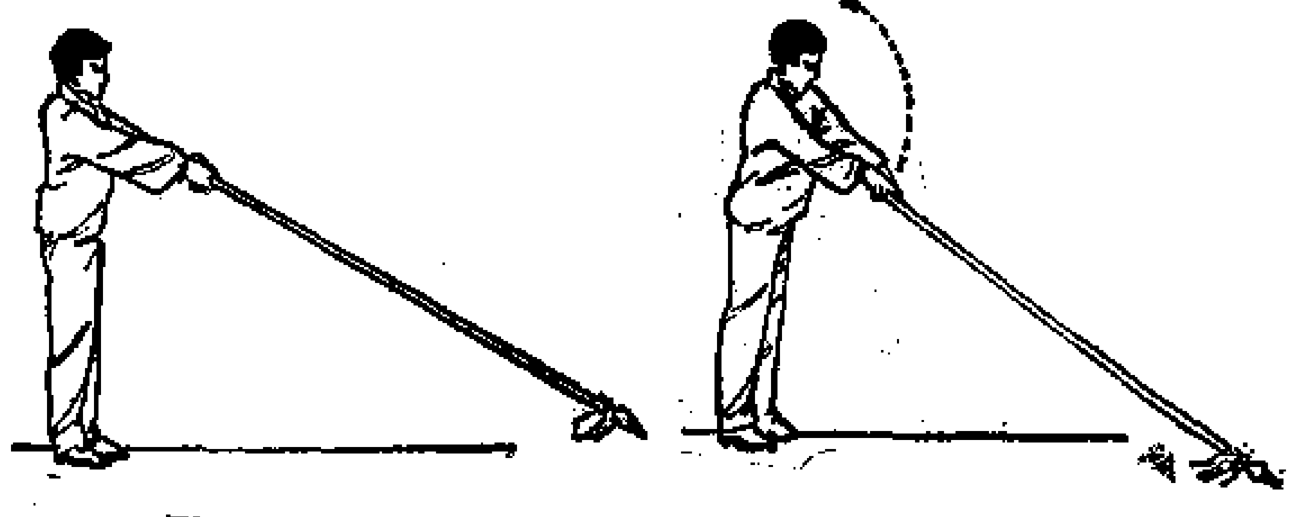
图 八-B 629

图 八-B 630

组合二：（起式）并步持枪（图八-B 631）——并步上扎下落枪（图八-B 632、633）——上扎弓步拿扎枪（图八-B 634至639）——扣腿挑把（图八-B 640、641）——转身丁步下扎枪（图八-B 642至644）



图八-B 631　　图八-B 632



图八-B 633　　图八-B 634

图 八-B 635

图 八-B 636

图 八-B 637

图 八-B 638

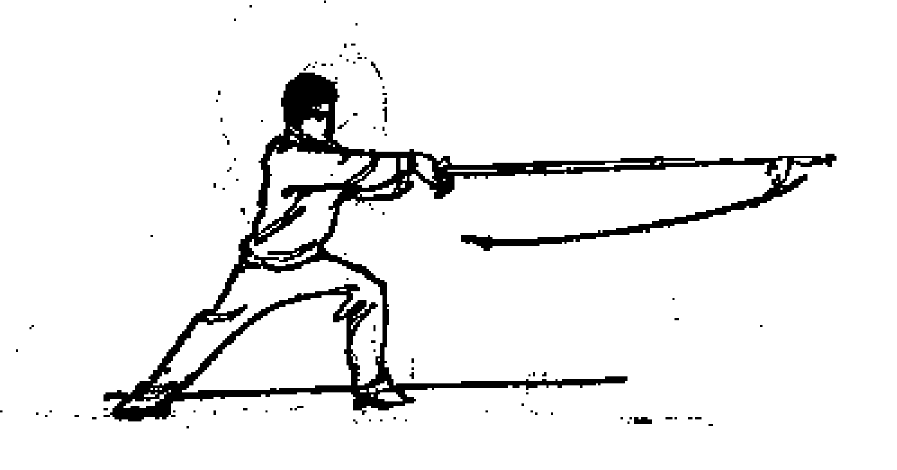


图 八-B 639

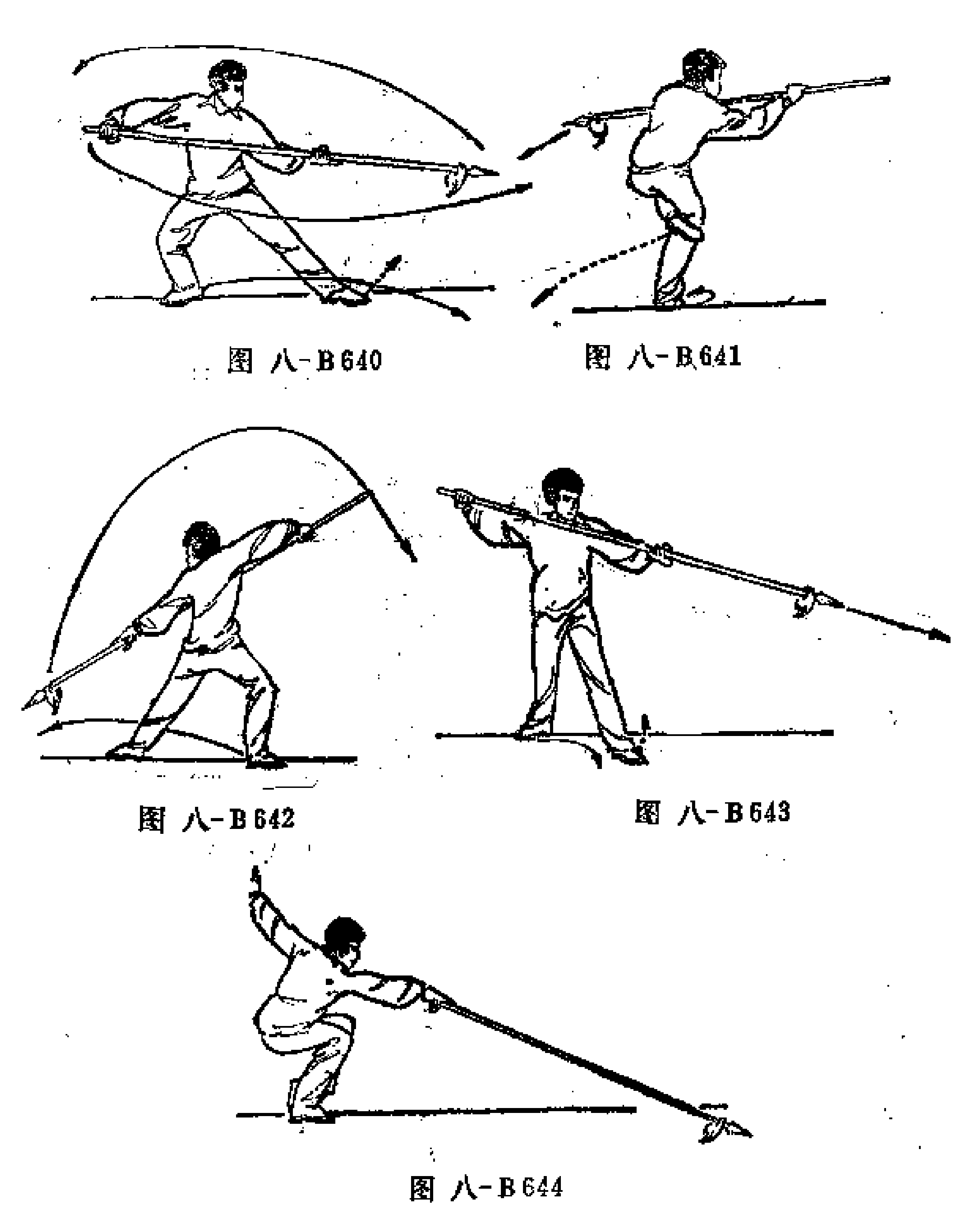
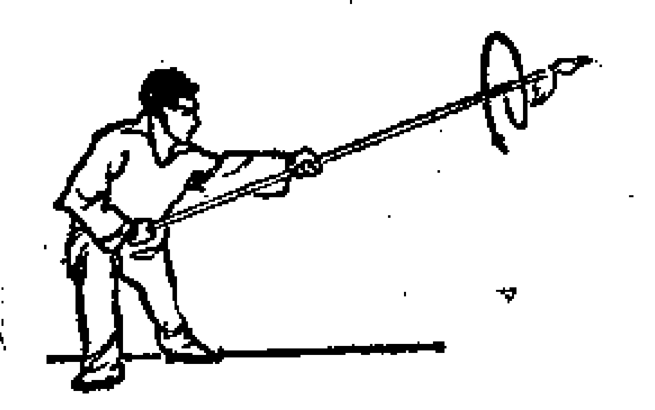


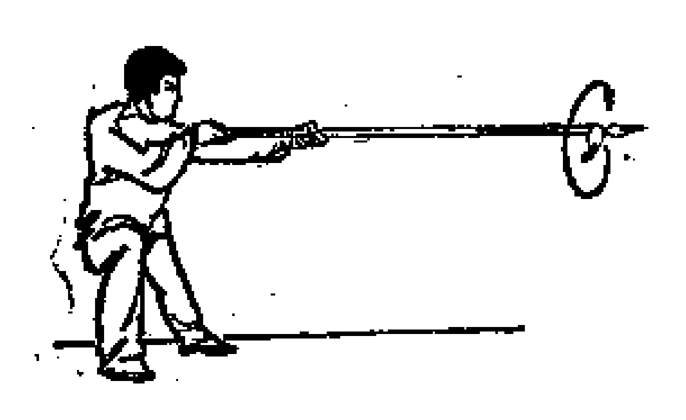
图 八-B640　　图 八-B641

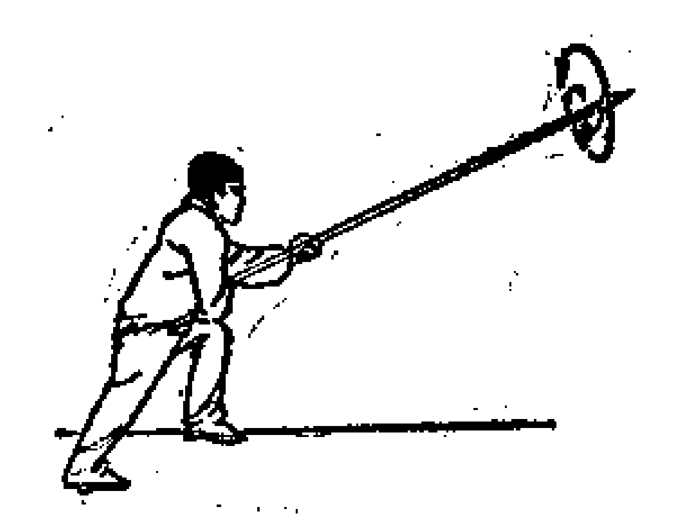
图 八-B642　　图 八-B643

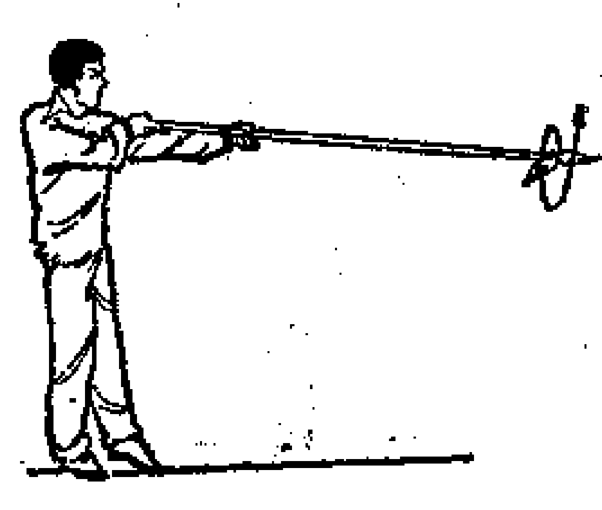
图 八-B644

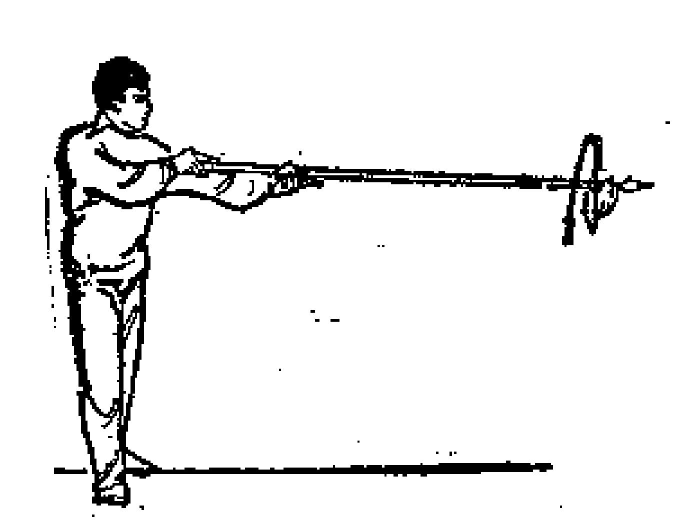
组合三：弓步崩枪(图八-B645)——弓步绞枪(图八-B646、647)——上步绞枪(图八-B648至651)——提膝盖把(图八-B652、653)——跳步劈枪(图八-B654至657)——

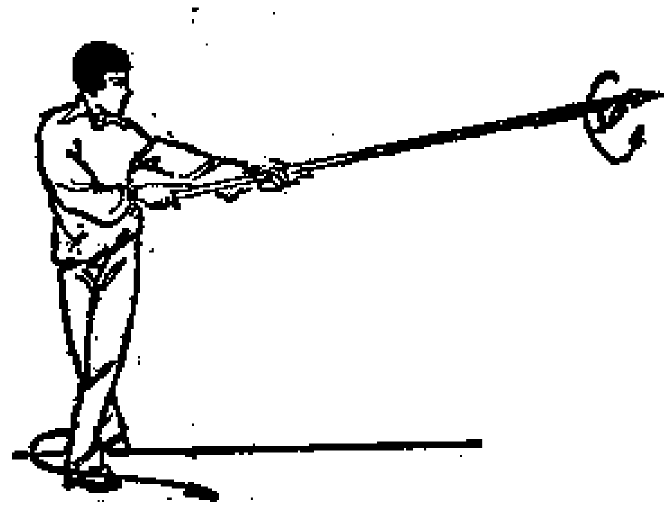

图 八-B645


图 八-B646


图 八-B647


图 八-B648


图 八-B649


图 八-B650

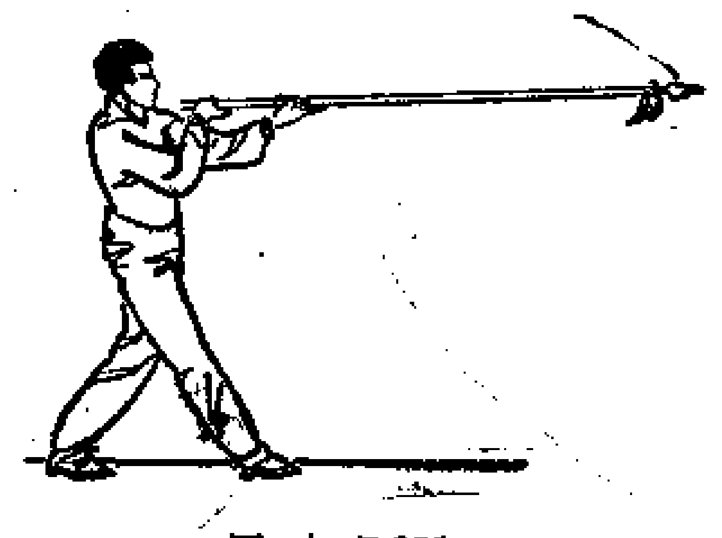


图 八-B651

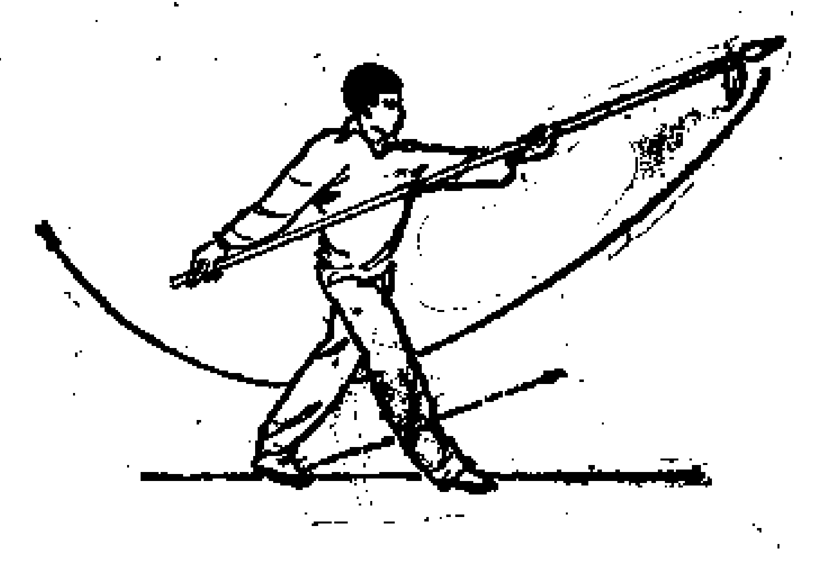


图 八-B652

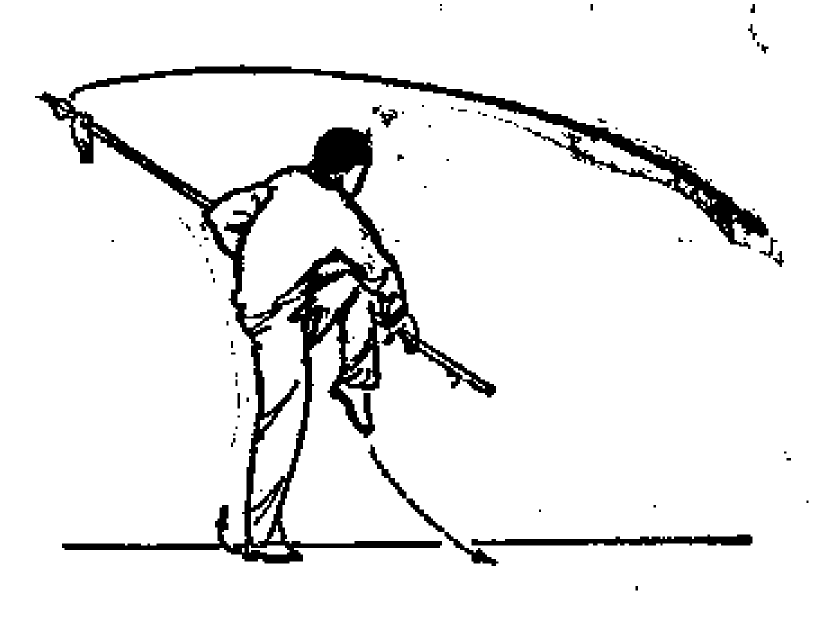


图 八-B653

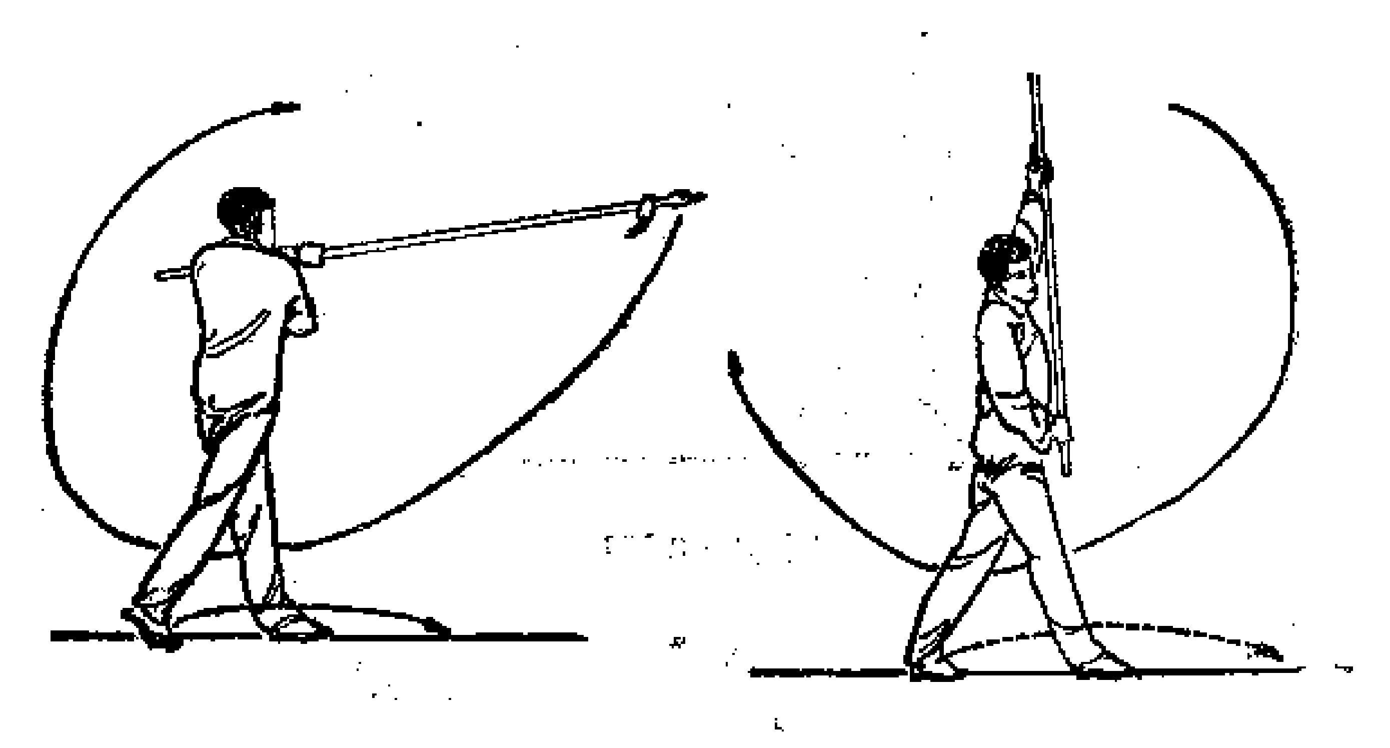


图 八-B 654　　　　图 八-B 655

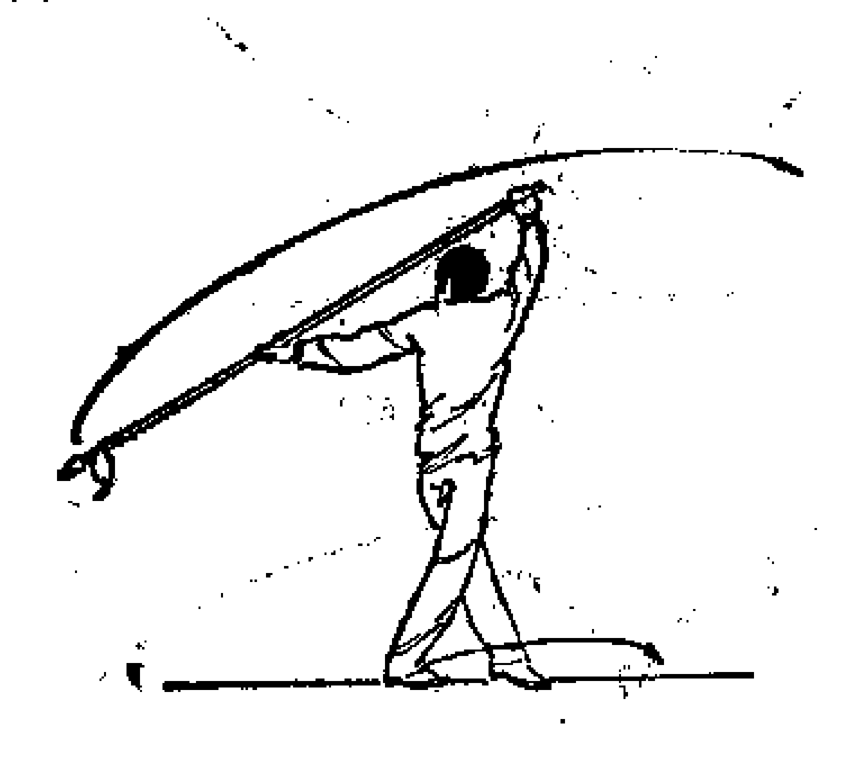


图 八-B 656

扣腿劈枪(图八-B 658、659)——上拦弓步扎枪(图八-B 660、661)——撤步抡拨枪(图八-B 662 至 665)——高虚步横持枪(图八-B 666 至 668)

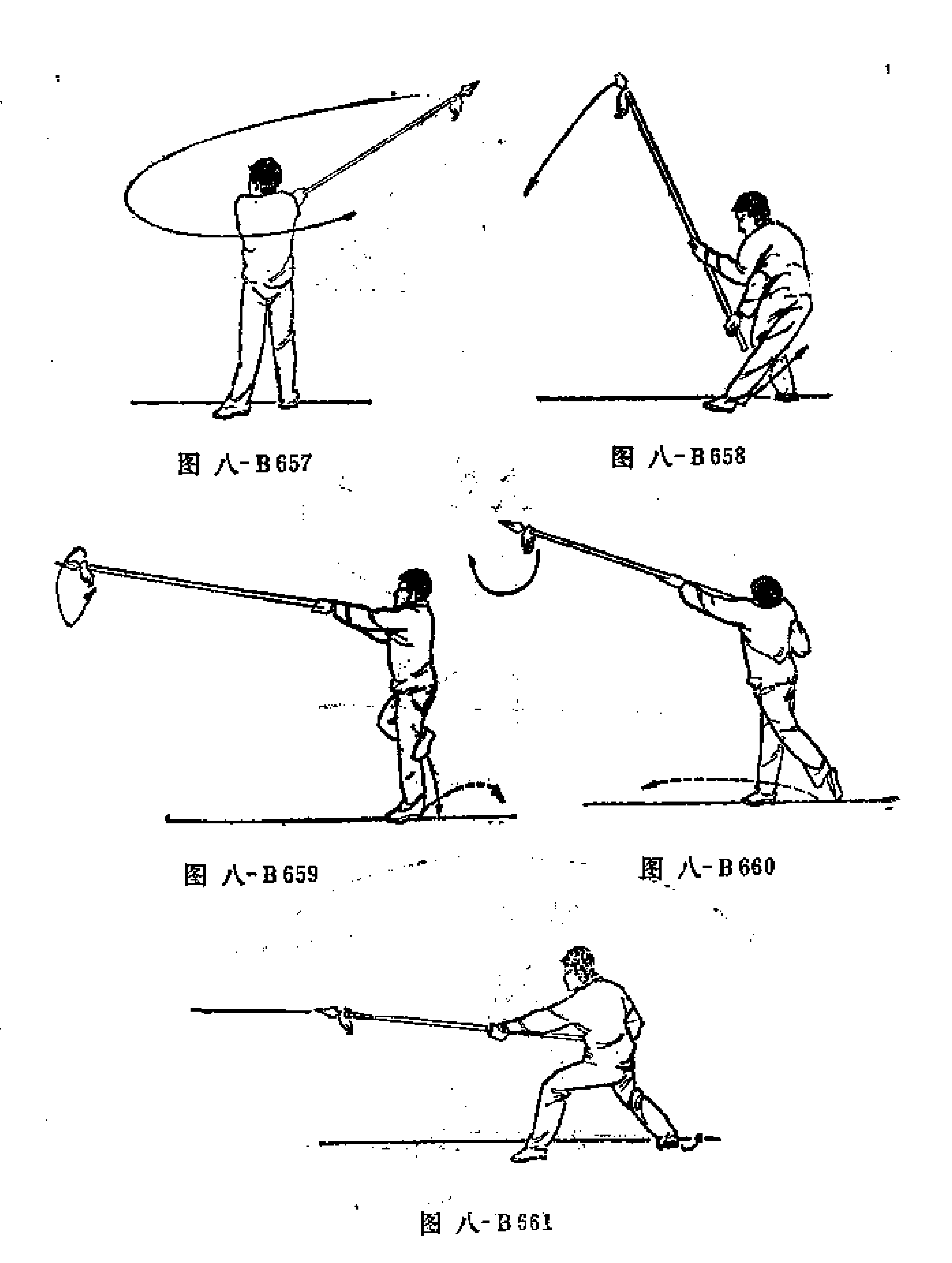


图 八-B657

图 八-B658

图 八-B659

图 八-B660

图 八-B661

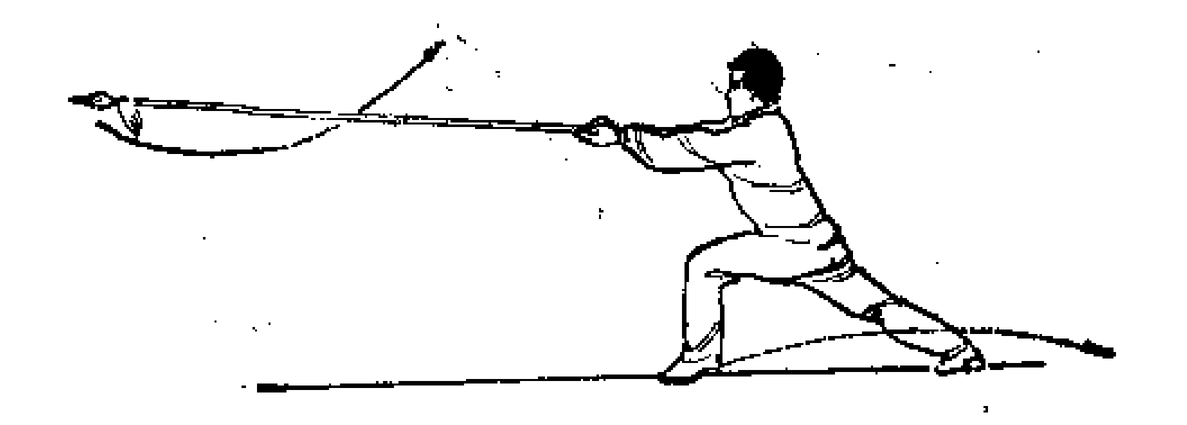


图 八-B662

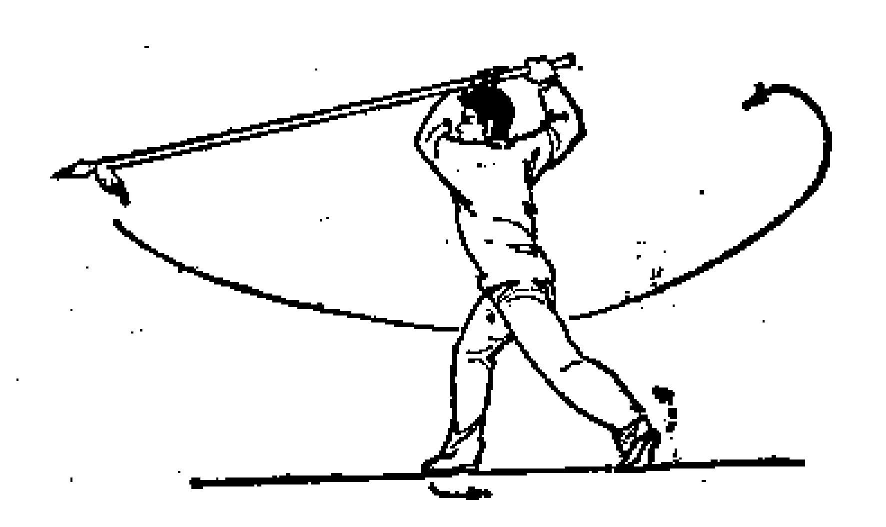


图 八-B663

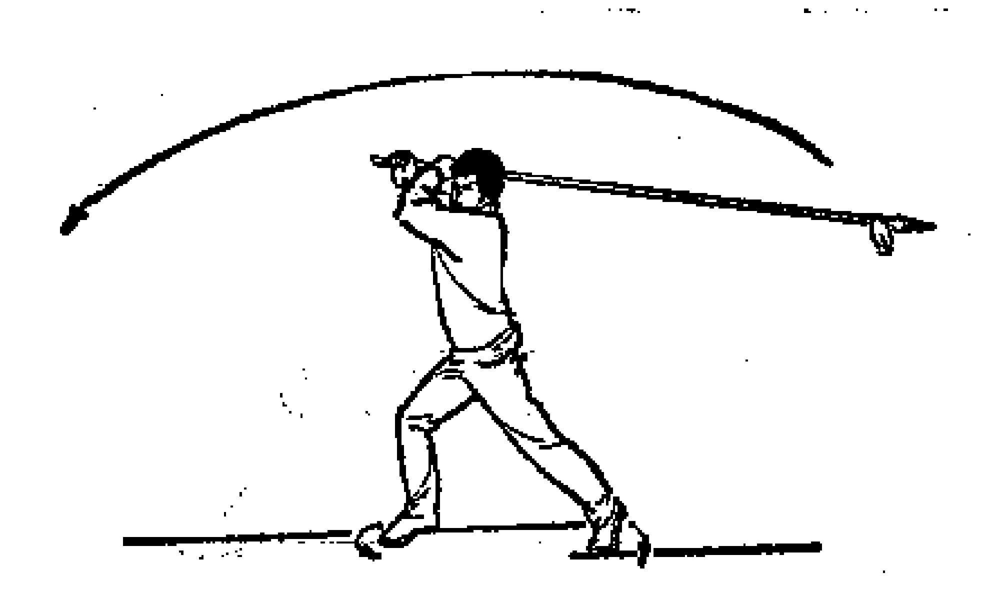


图 八-B664

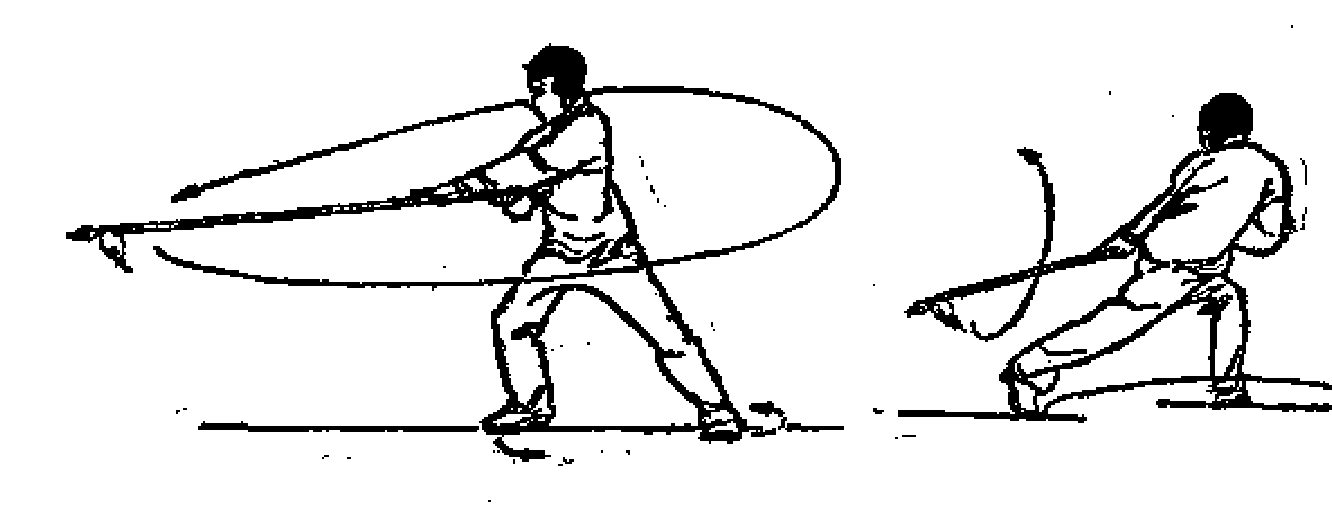


图 八-B665　　图 八-B666

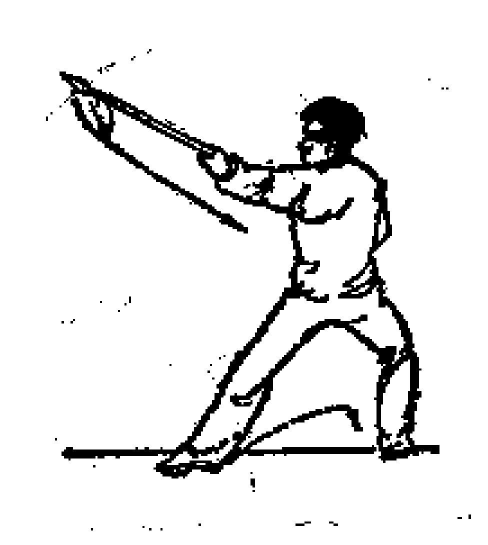


图 八-B667

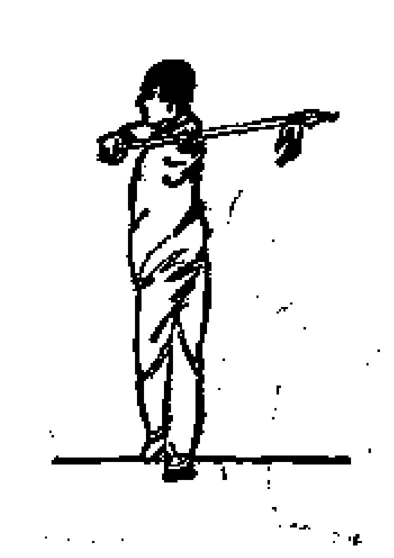


图 八-B668

组合四：仆步摔把(图八-B669)——双手抛枪(图八-B670、671)——上步劈枪(图八-B672、673)——提膝扣腿拦拿枪(图八-B674、675)——前点步横崩枪(图八-B676)——回身叉步下拿扎枪(图八-B677至680)——上步劈枪(图八-B681至687)——上步旋风脚接劈叉(图八-B688至691)

组合五：弓步扎枪(图八-B692)——扣腿反握送把(图八-B693至696)——转身弓步下扎枪(图八-B697)——上

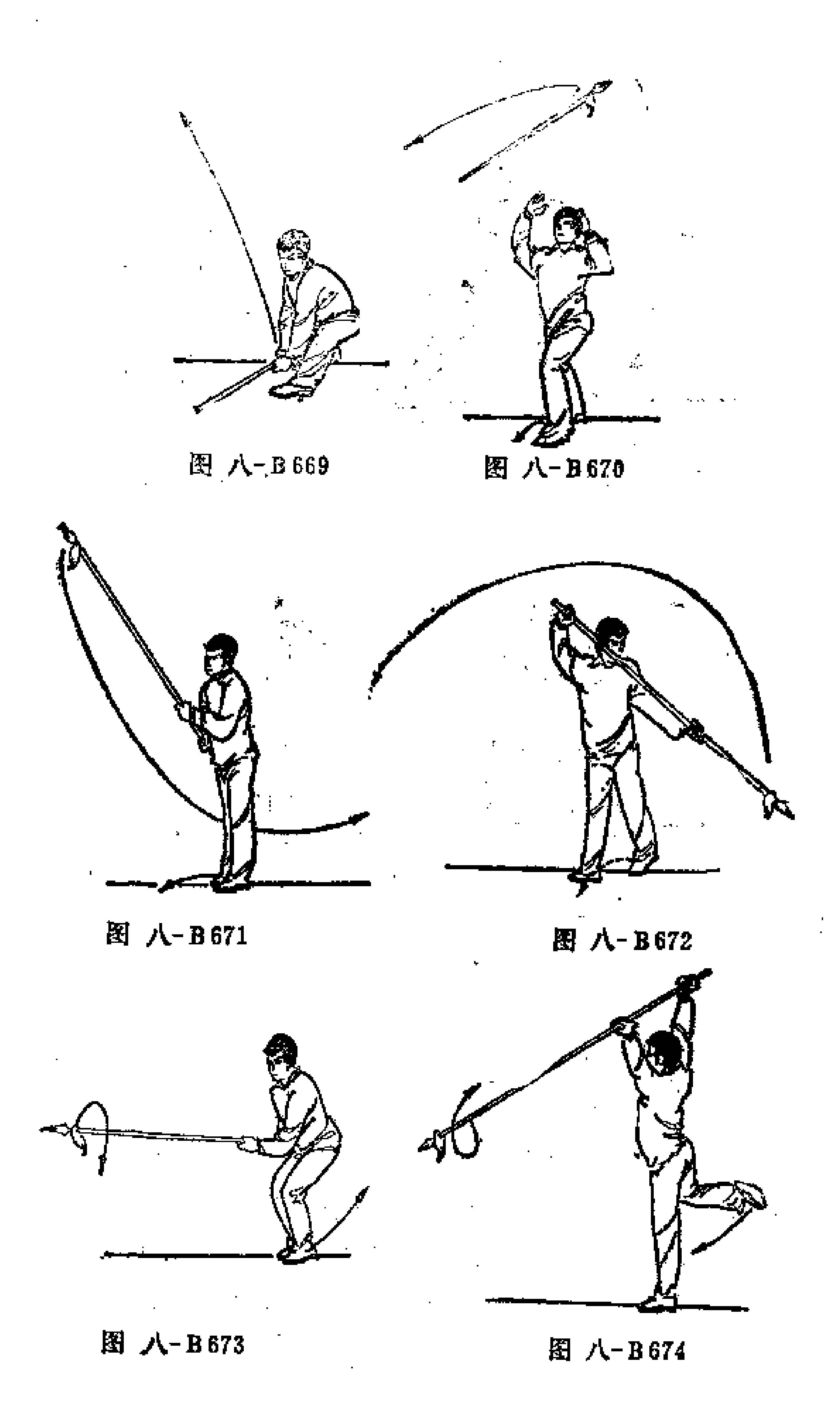


图 八-B669　图 八-B670

图 八-B671　图 八-B672

图 八-B673　图 八-B674

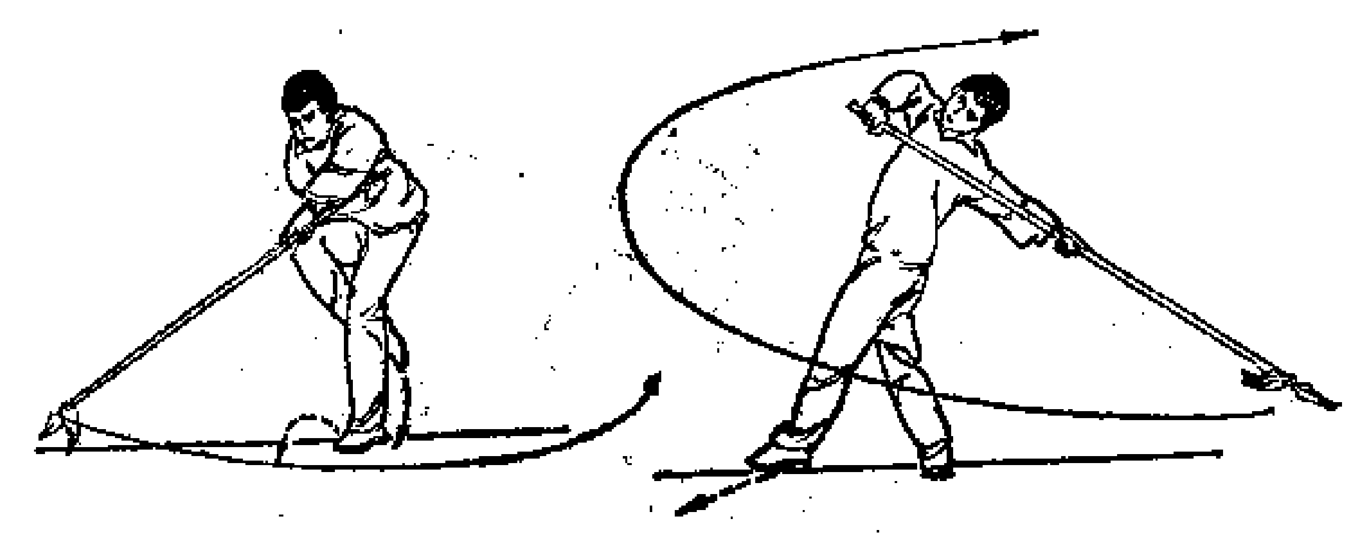


图 八-B675　　图 八-B676

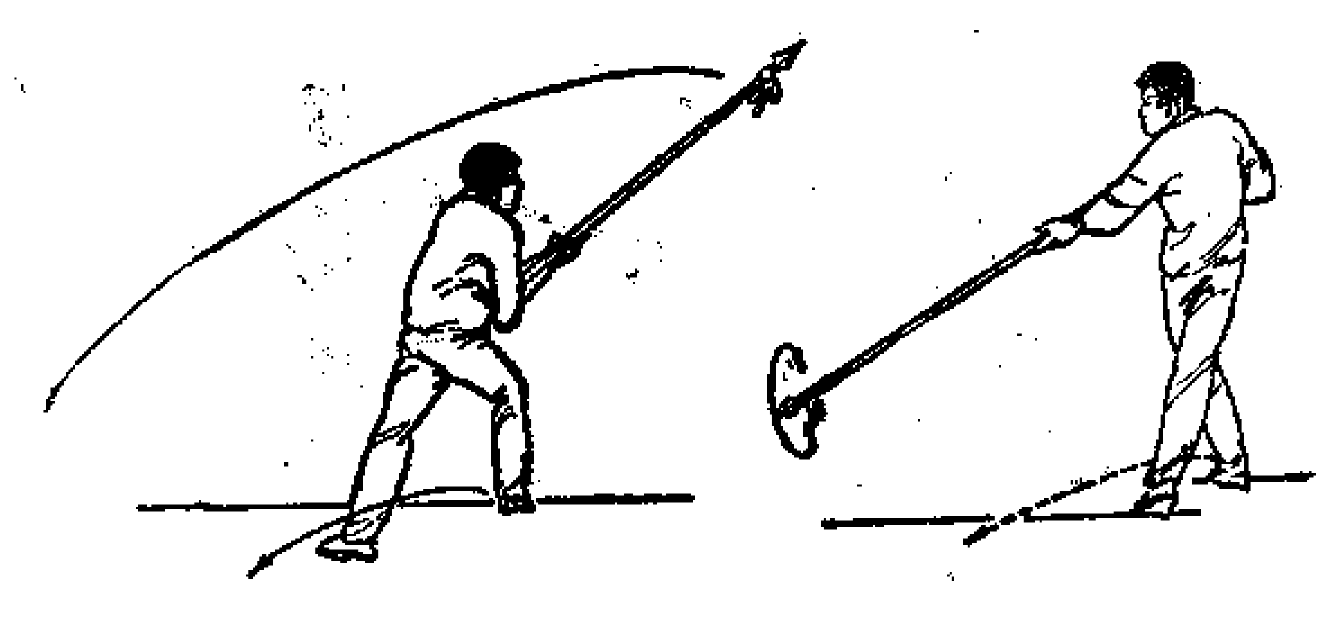


图 八-B677　　图 八-B678

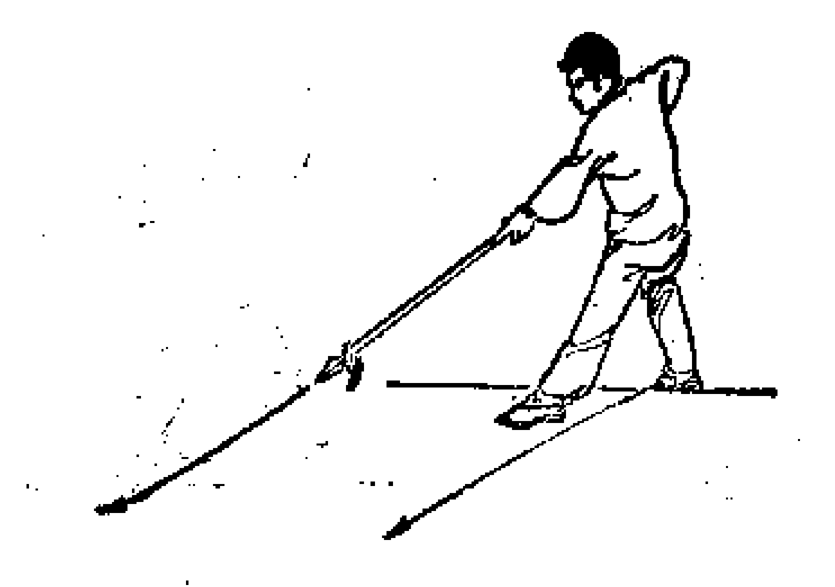


图 八-B679

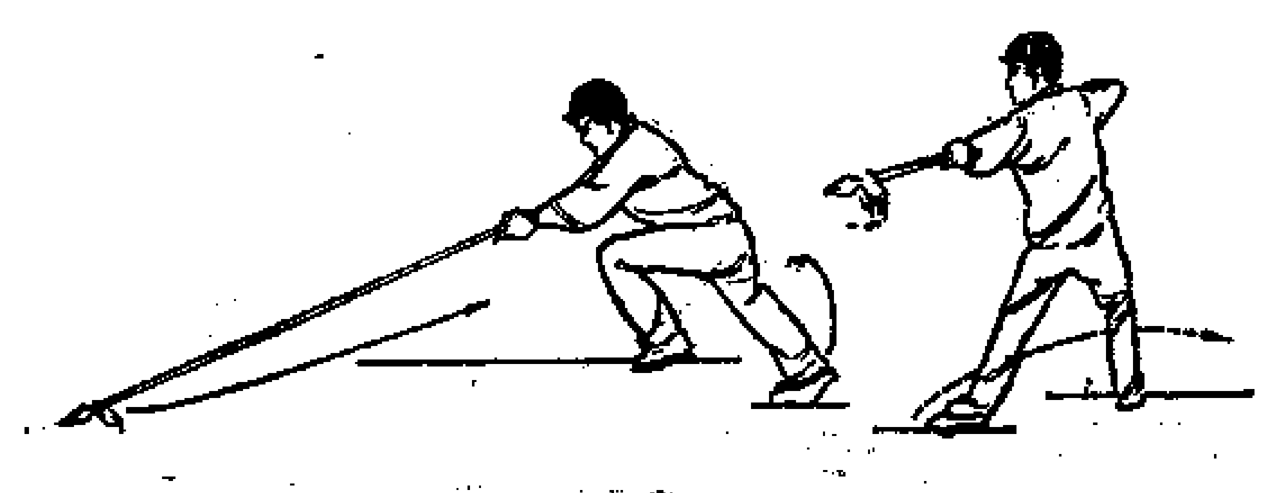


图 八-B680　　图 八-B681

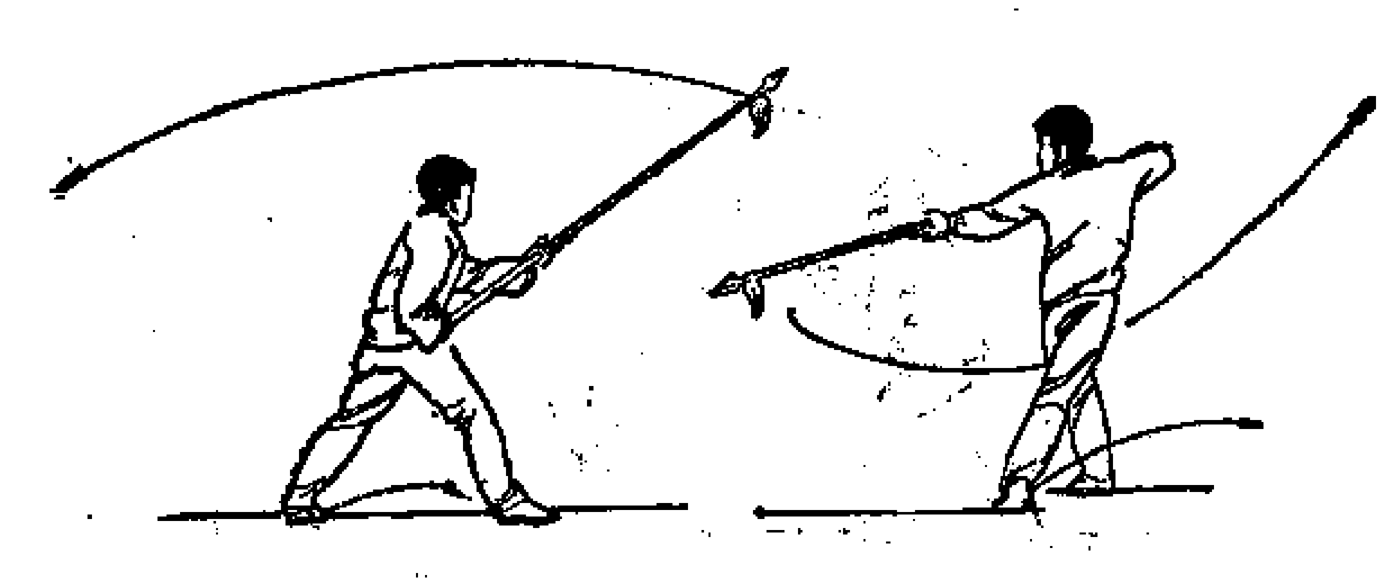


图 八-B682　　图 八-B683

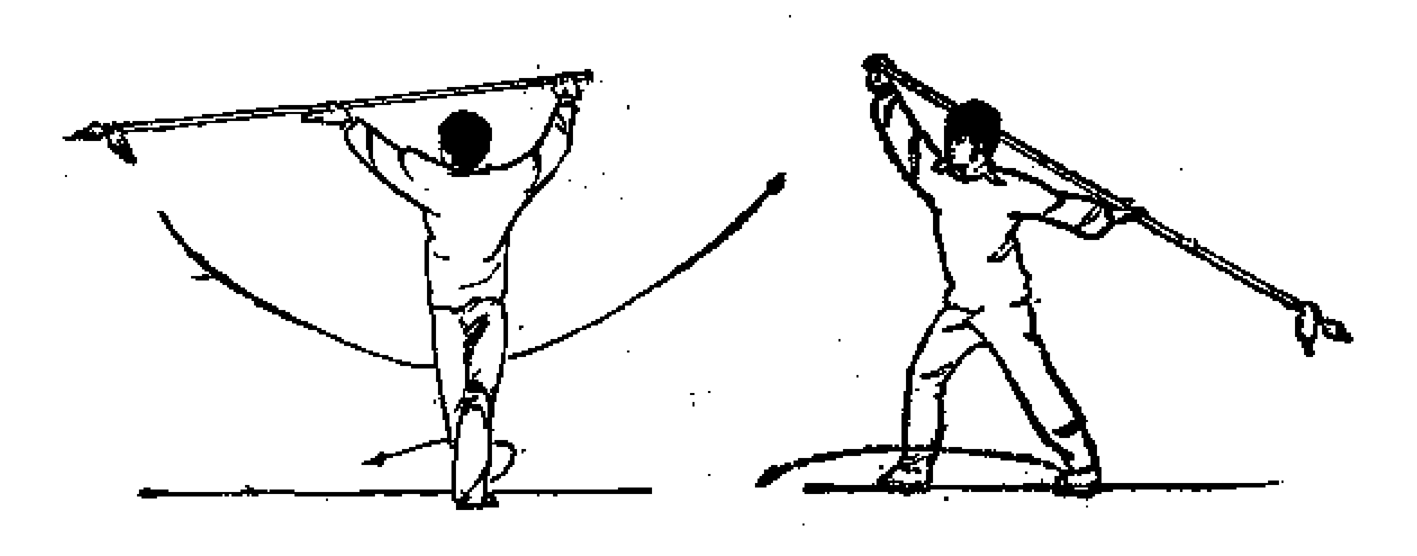


图 八-B684　　图 八-B685

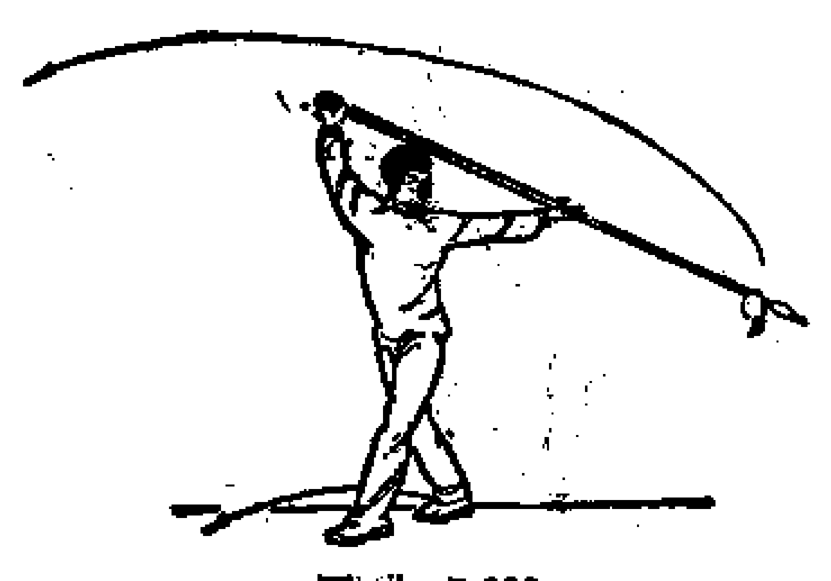


图 八-B 686

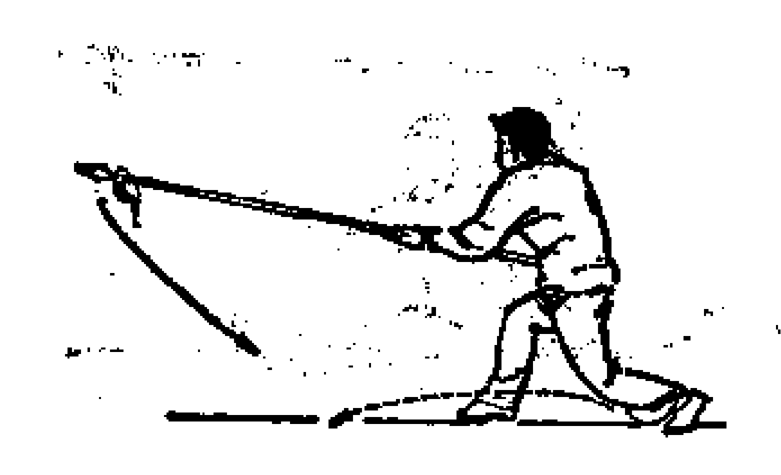


图 八-B 687

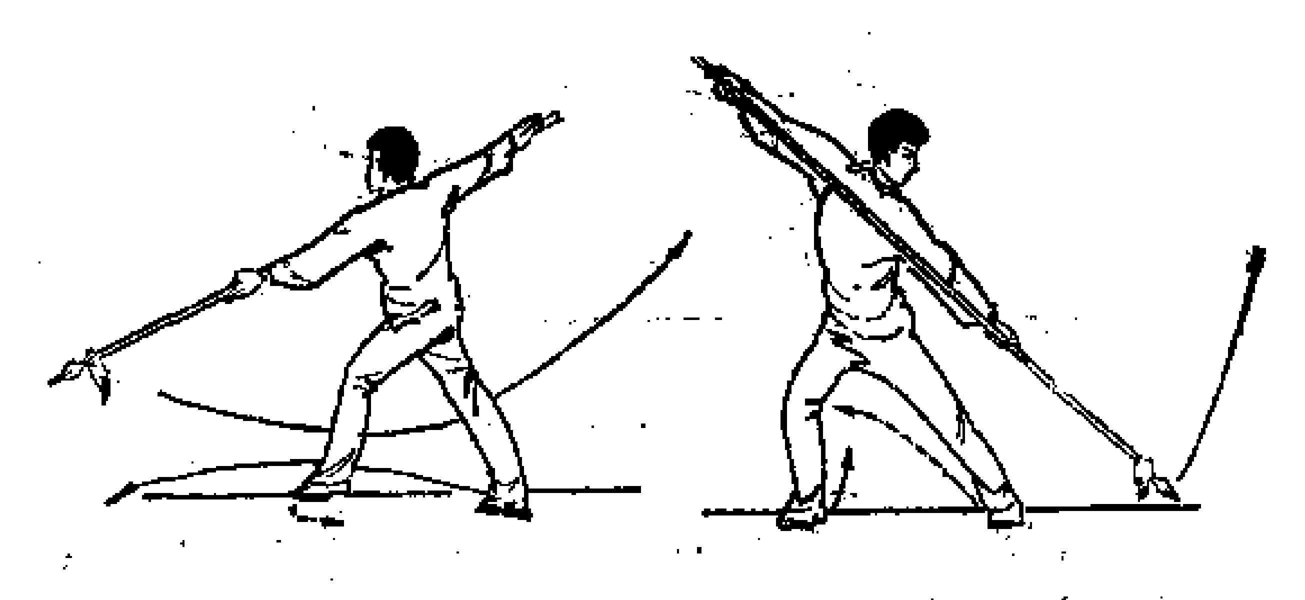


图 八-B 688　　图 八-B 689

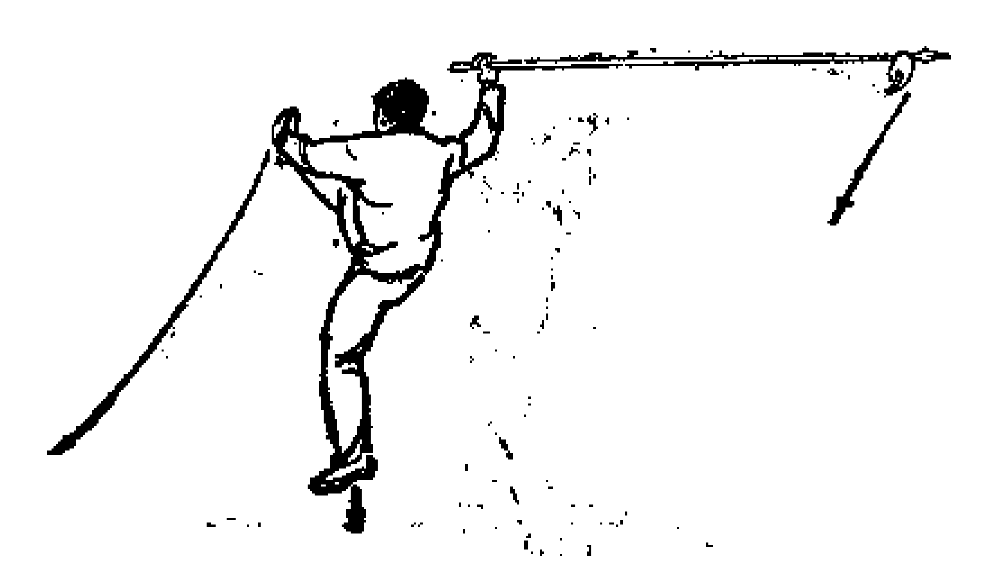


图 八-B690

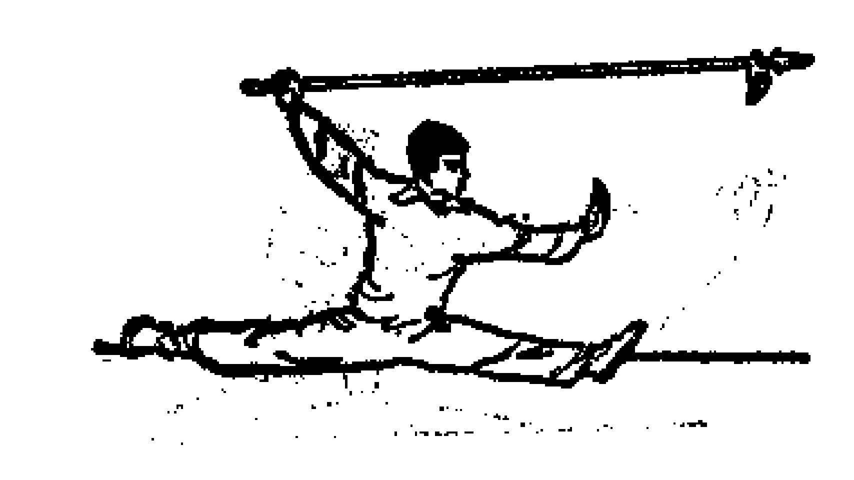


图 八-B691

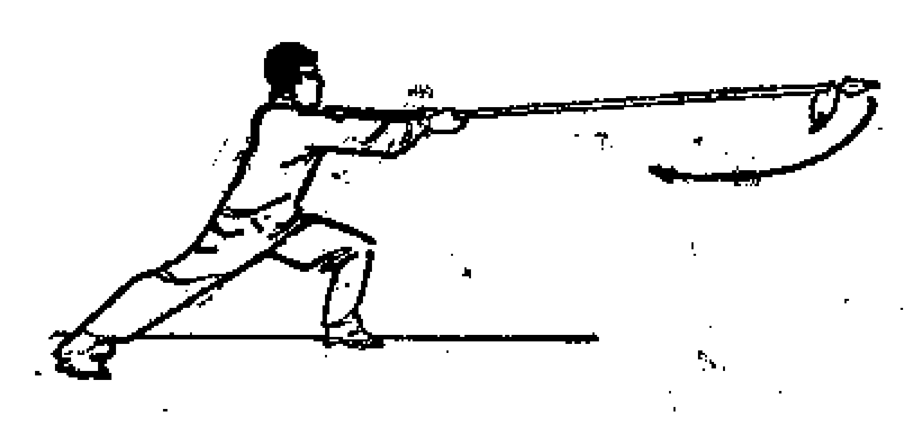


图 八-B692

步平穿枪(图八-B698至700)——上步背后穿枪(图八-B701至704)——上步跳转身提膝下扎枪(图八-B705至709)

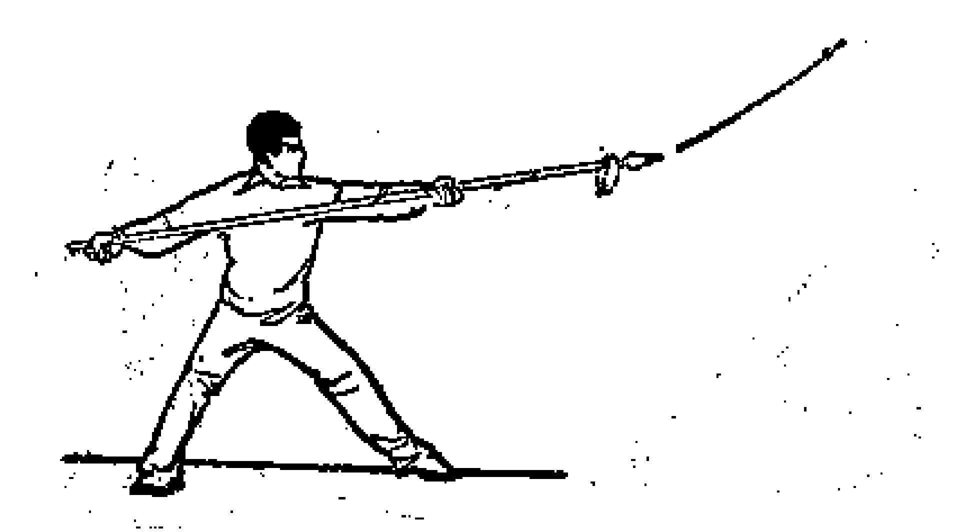


图 八-B693

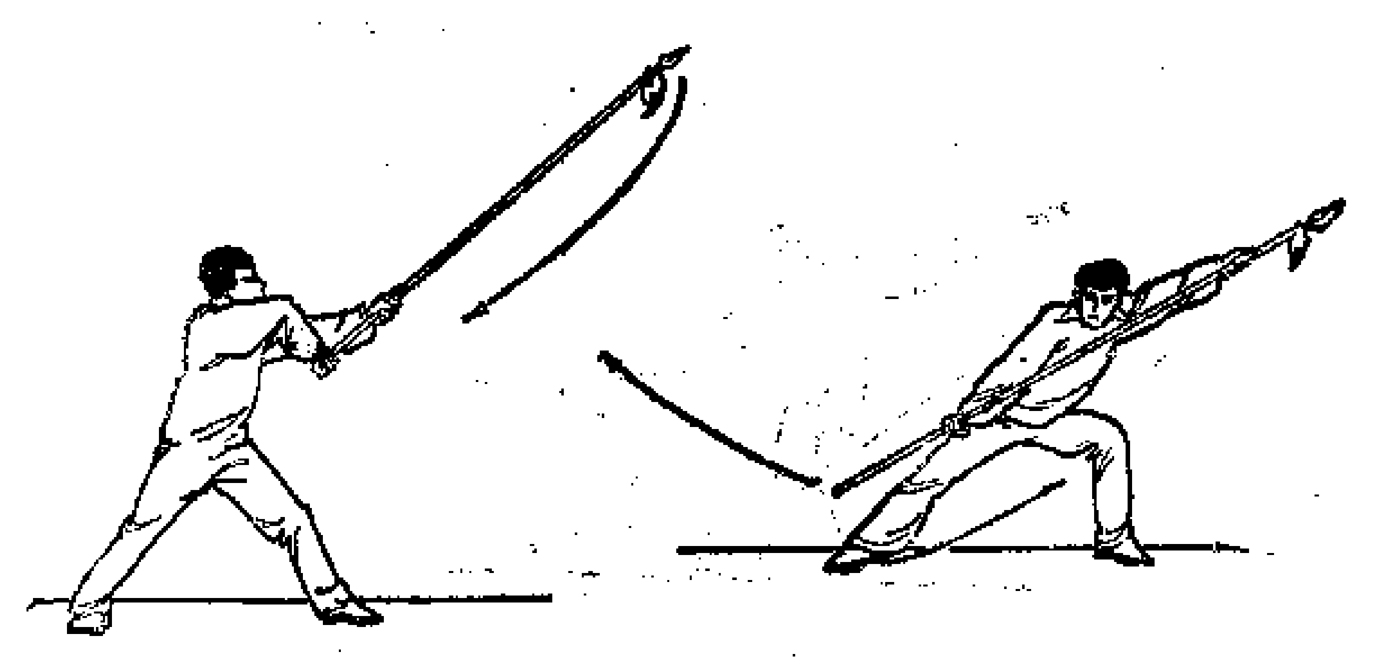


图 八-B694

图 八-B695

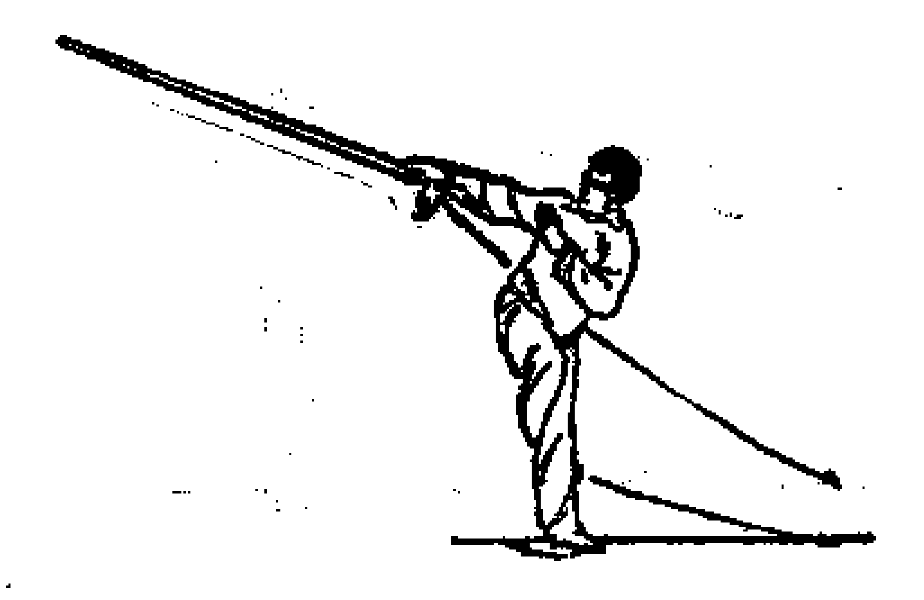


图 八-B696

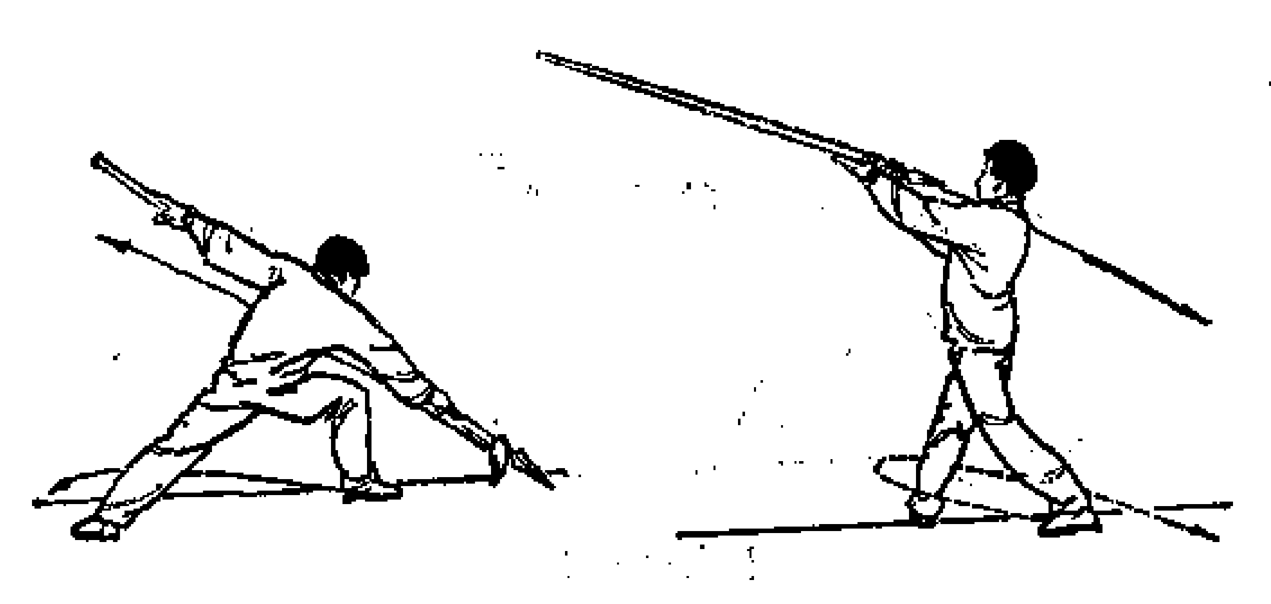


图 八-B697　　图 八-B698

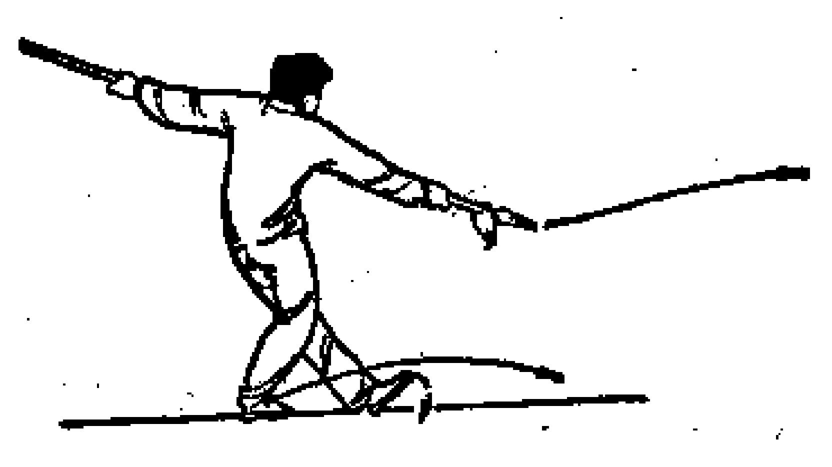


图 八-B699

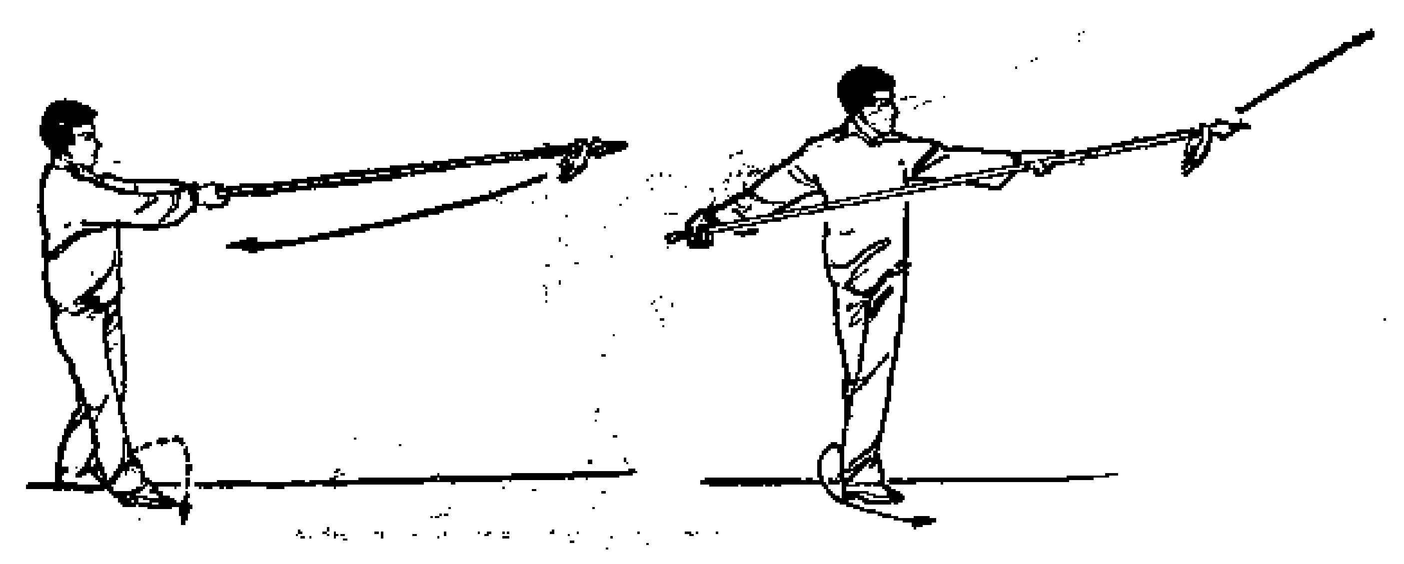


图 八-B700　　图 八-B701

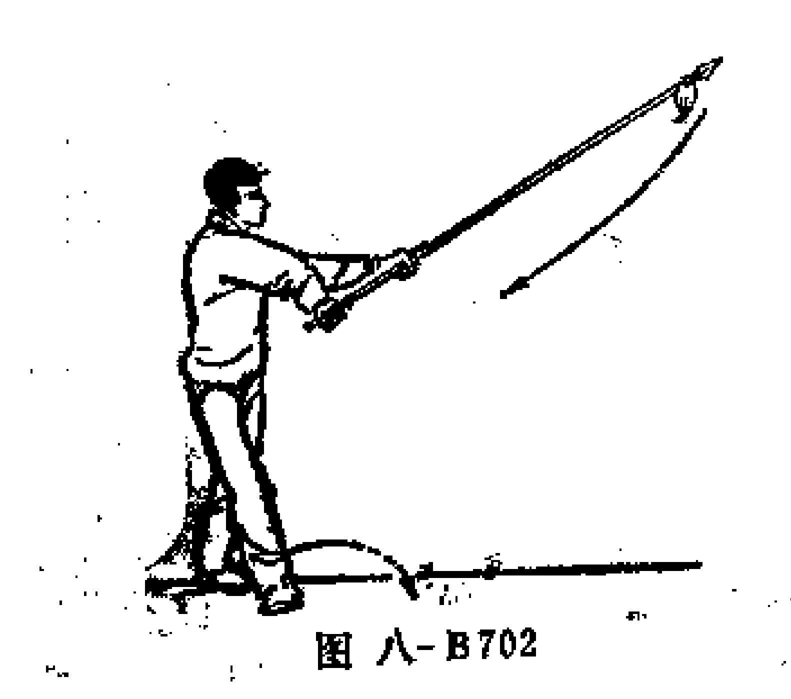


图 八-B702

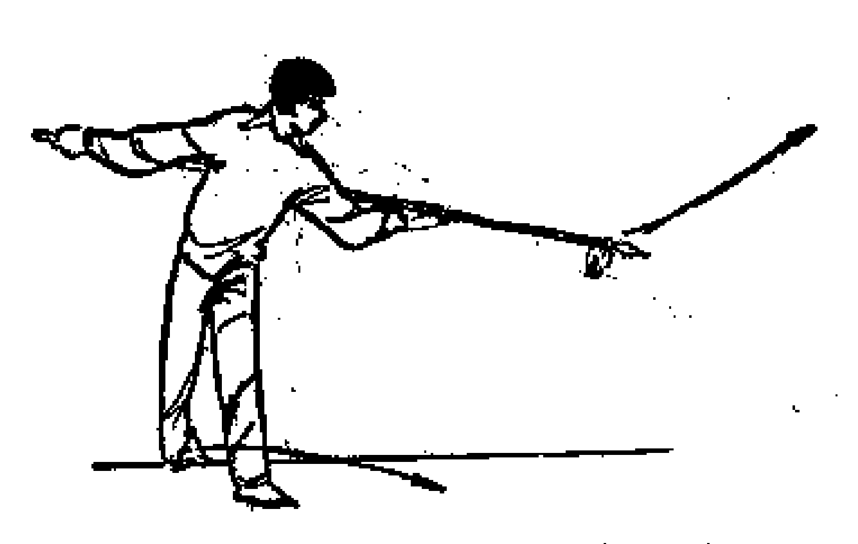


图 八-B703

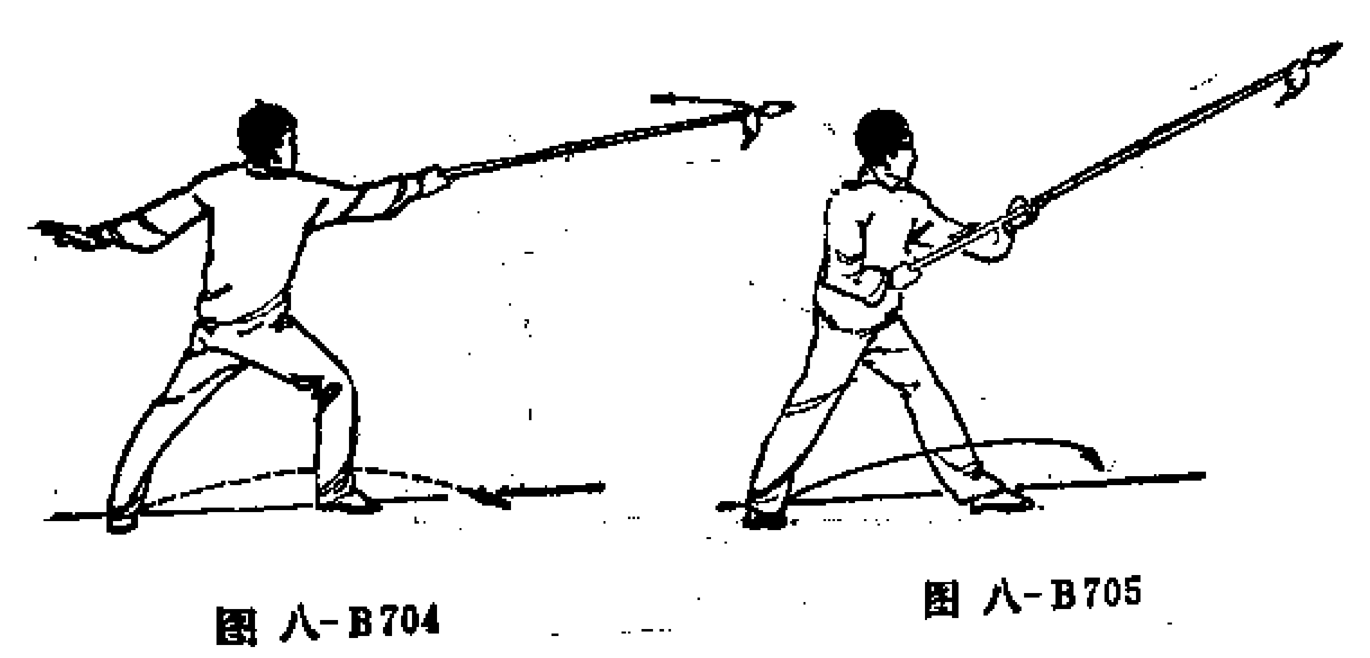


图 八-B704

图 八-B705

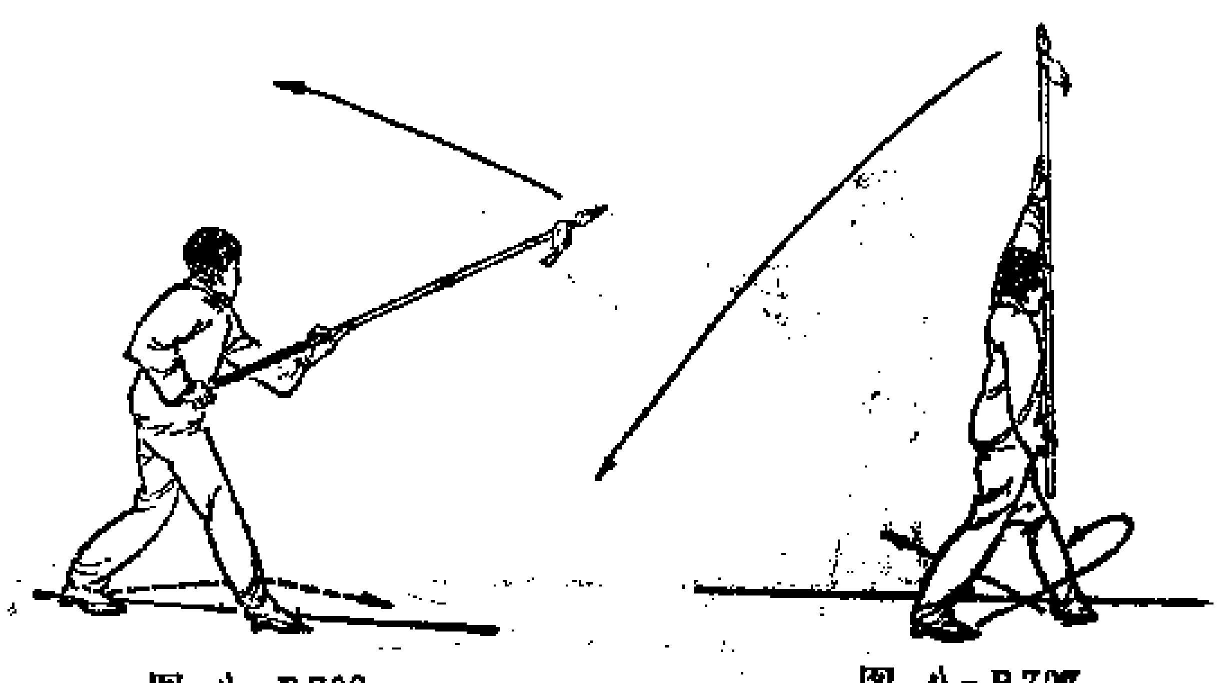


图 八-B706　　　　图 八-B707

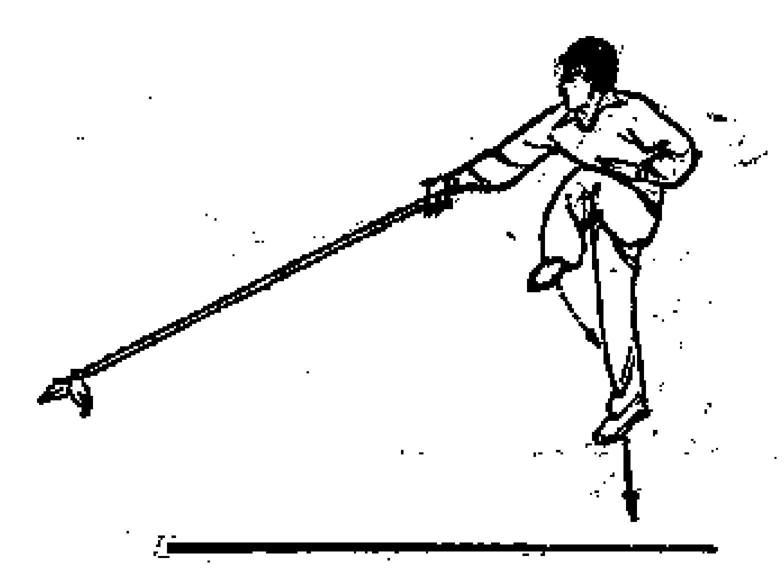


图 八-B708

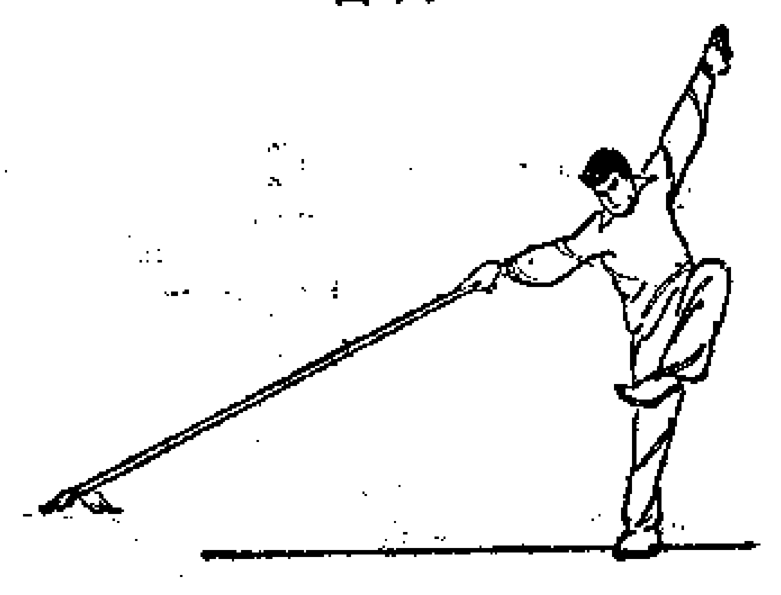
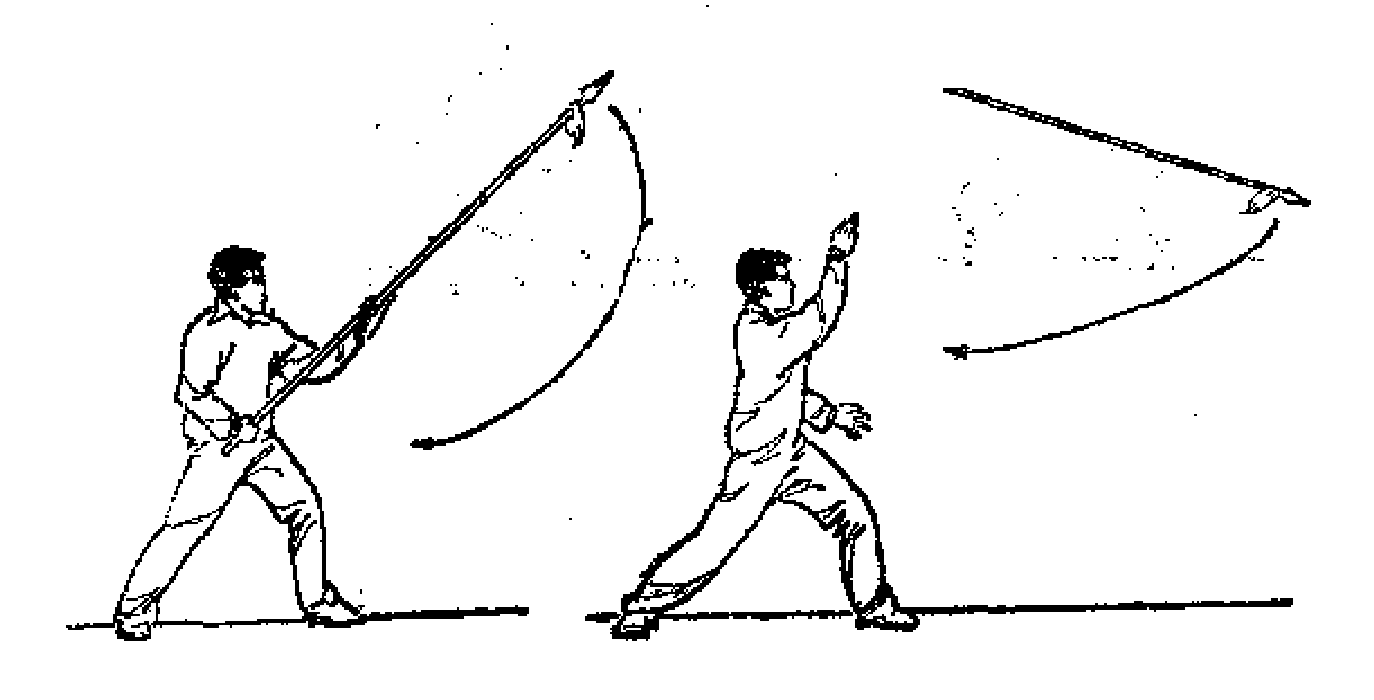
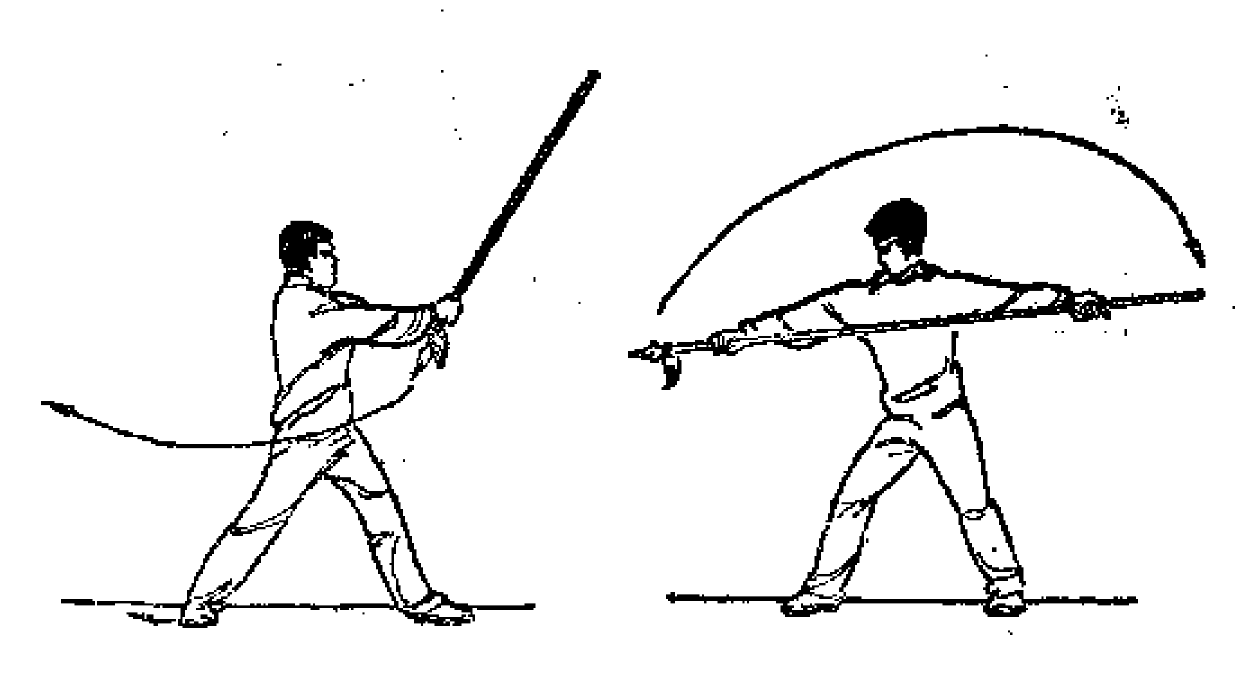


图 八-B709

组合六：左弓步持枪(图八-B710)——抛接枪(图八-B711、712)——肩背枪仆步摔把(图八-B713至716)——跳叉步抛接枪(图八-B717、718)——绕背枪并步送枪(图八-B719至723)——撤弓步扎枪(图八-B724、725)——上步扫拨枪(图八-B726至728)——回身弓步拦拿扎枪(图八-B729至731)——虚步崩枪(图八-B732)



图八-B710　　图八-B711



图八-B712　　图八-B713

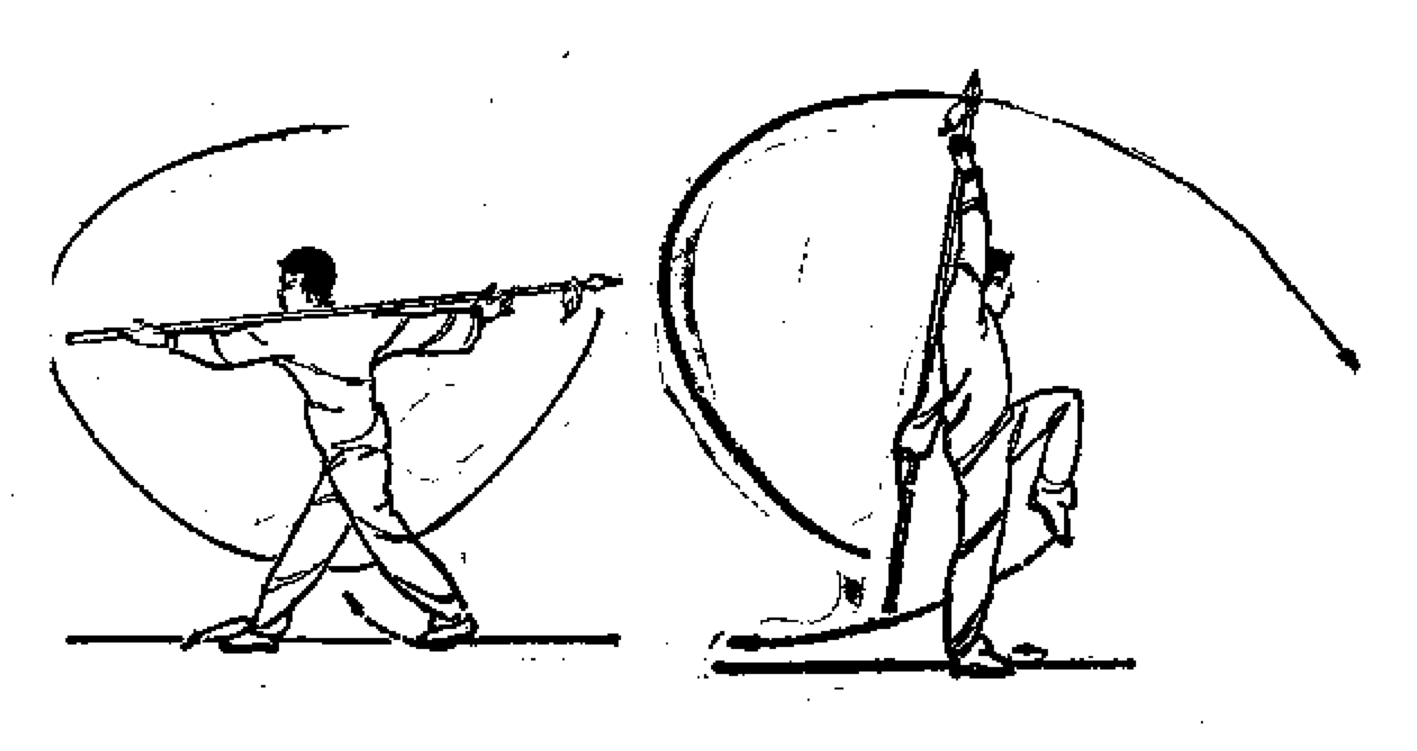


图 八-B714　　图 八-B715

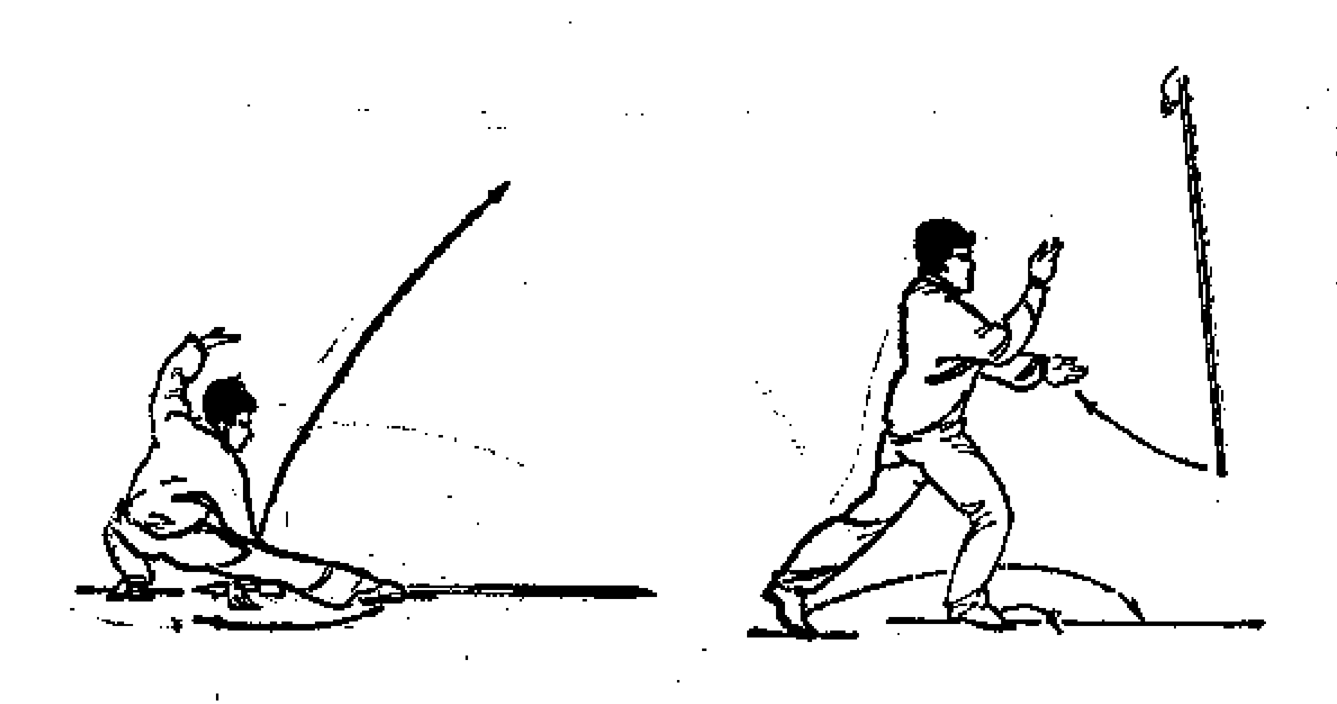


图 八-B716　　图 八-B717

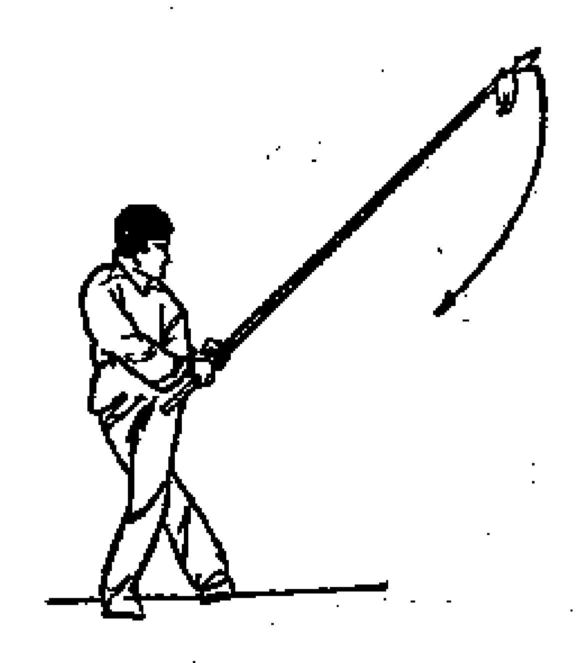


图 八-B718

图 八-B719

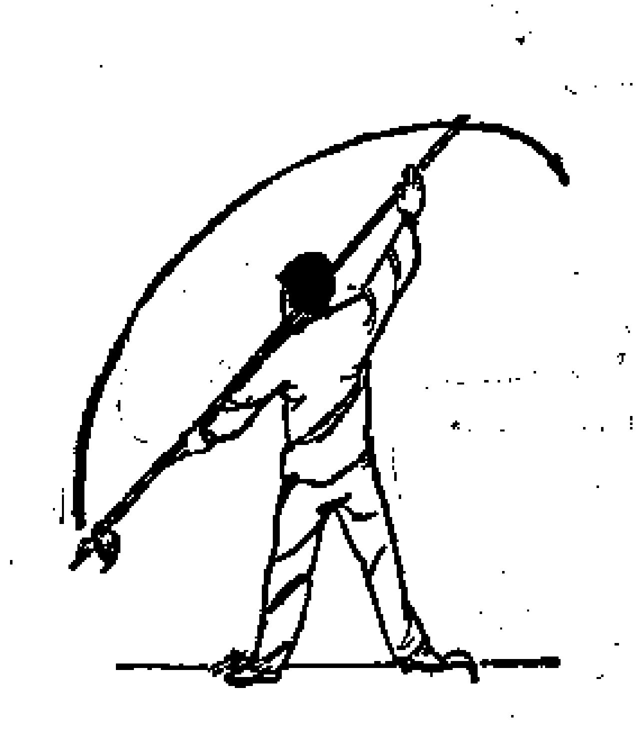


图 八-B720

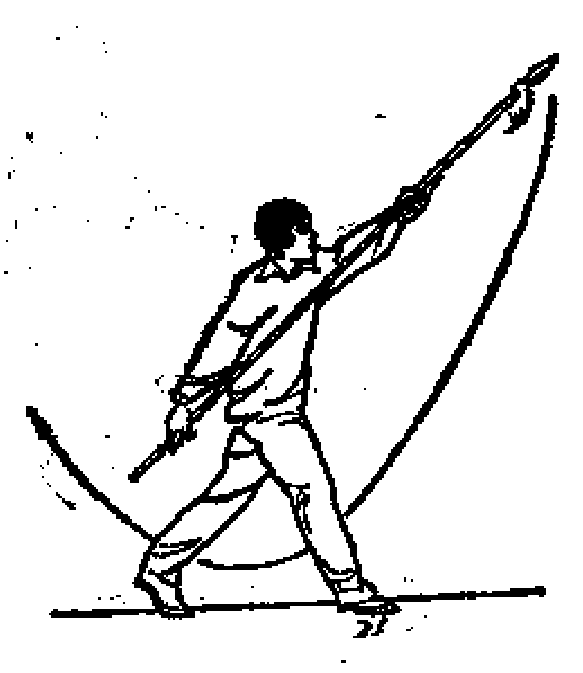


图 八-B721

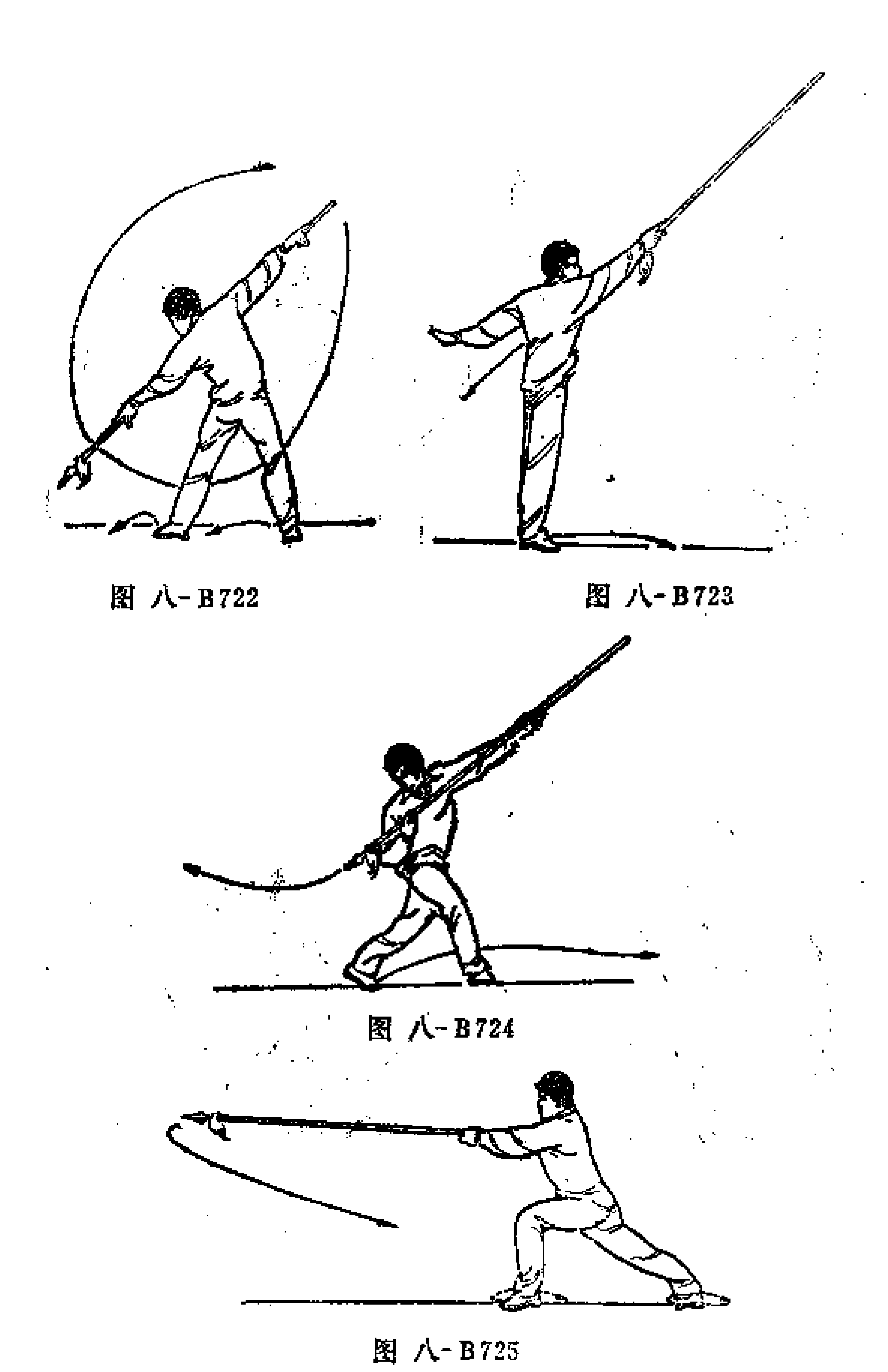
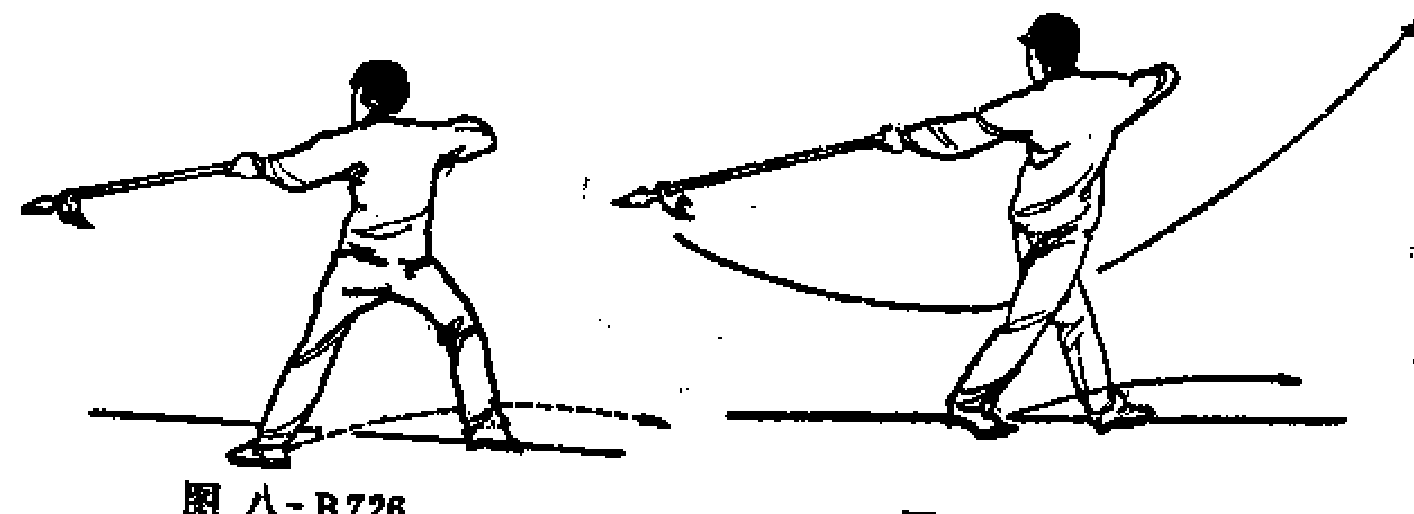


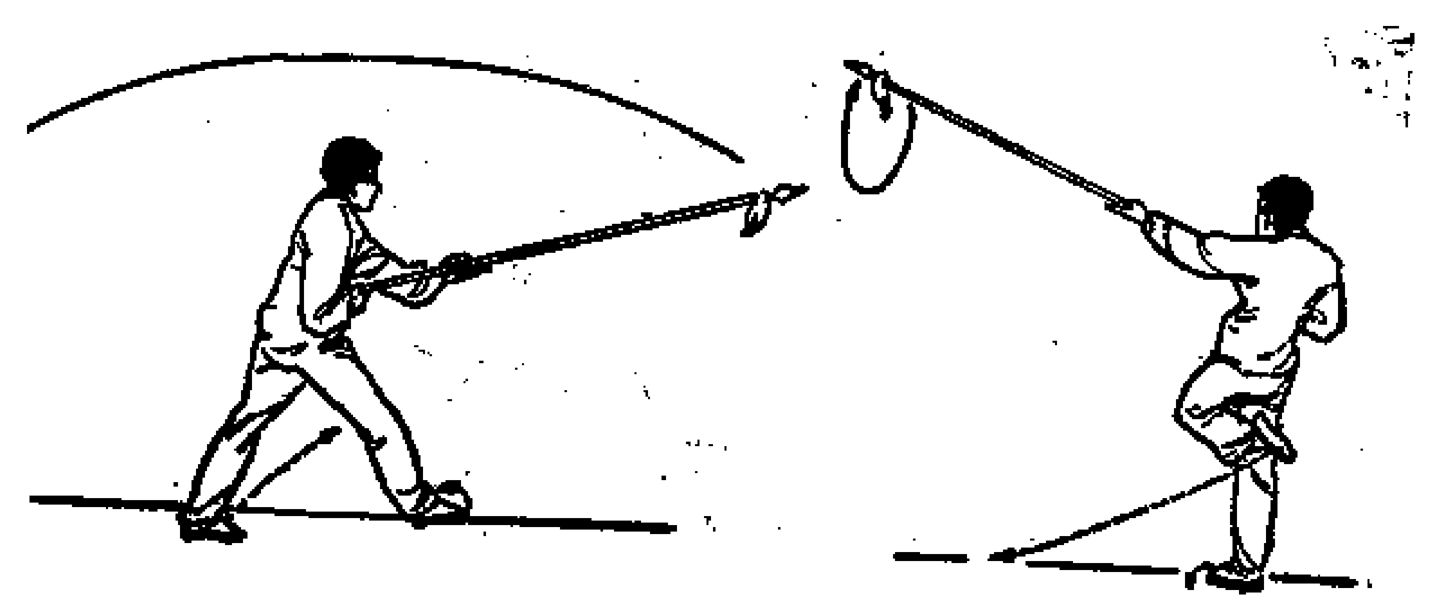
图 八-B722

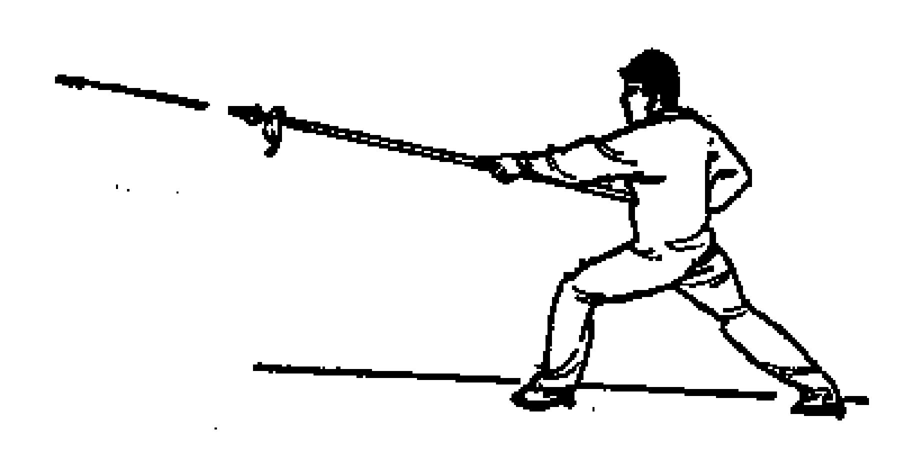
图 八-B723

图 八-B724

图 八-B725


图 八-B726
图 八-B727


图 八-B728
图 八-B729


图 八-B730

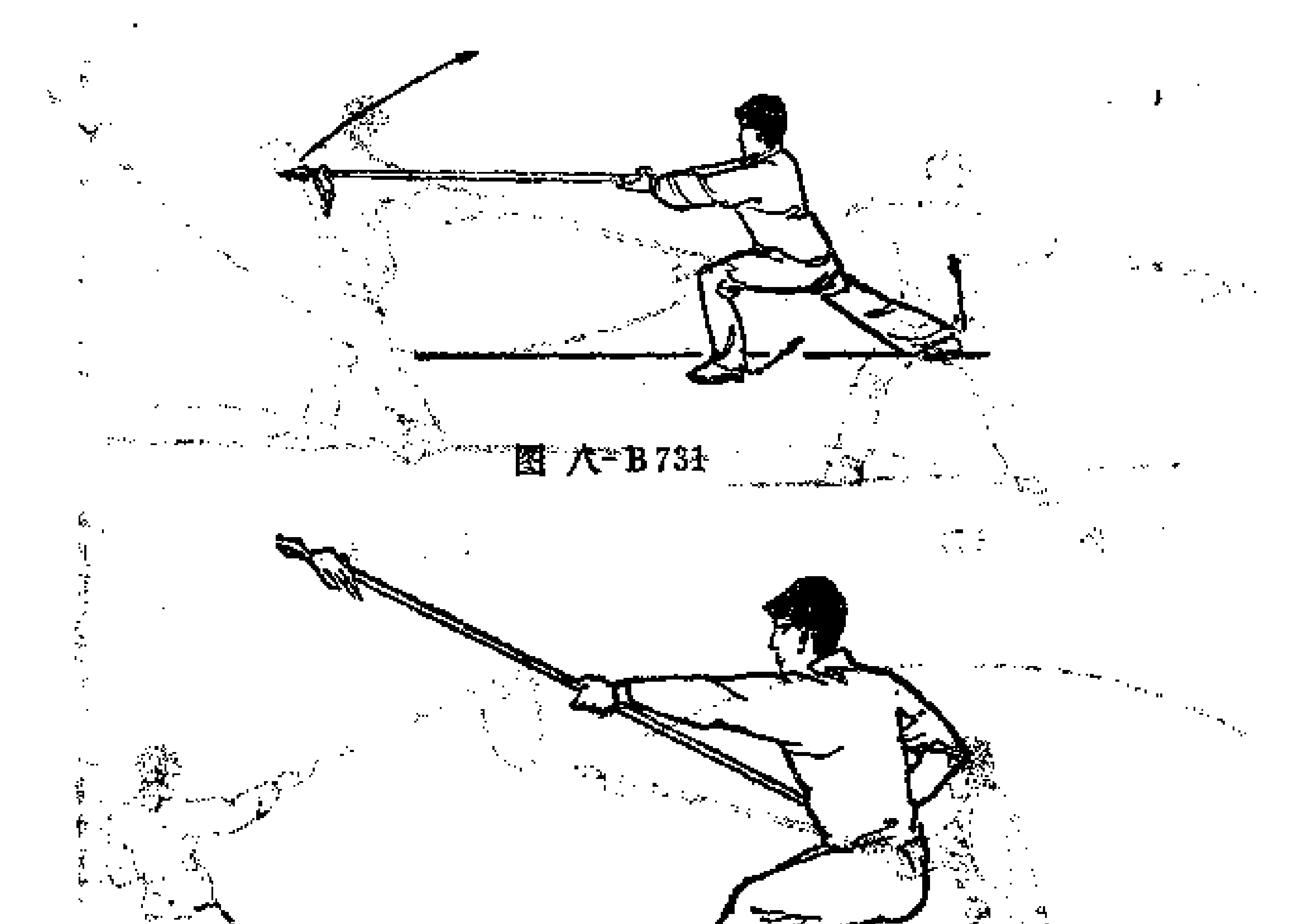


图 八-B 731

图 八-B 732

组合七：高虚步横持枪（图八-B 733）——提膝下扎枪（图八-B 734 至 736）——弓步拿扎枪（图八-B 737、738）——上步舞花枪（图八-B 739 至 745）——转身扣腿挑把（图八-B 746 至 749）——上步涮把（图八-B 750、751）——上步涮把（图八-B 752 至 754）——上步劈枪（图八-B 755 至 757）——转身扣腿点枪（图八-B 758、759）——震脚后点步拦枪（图八-B 760）——弓步拿扎枪（图八-B 761、762）

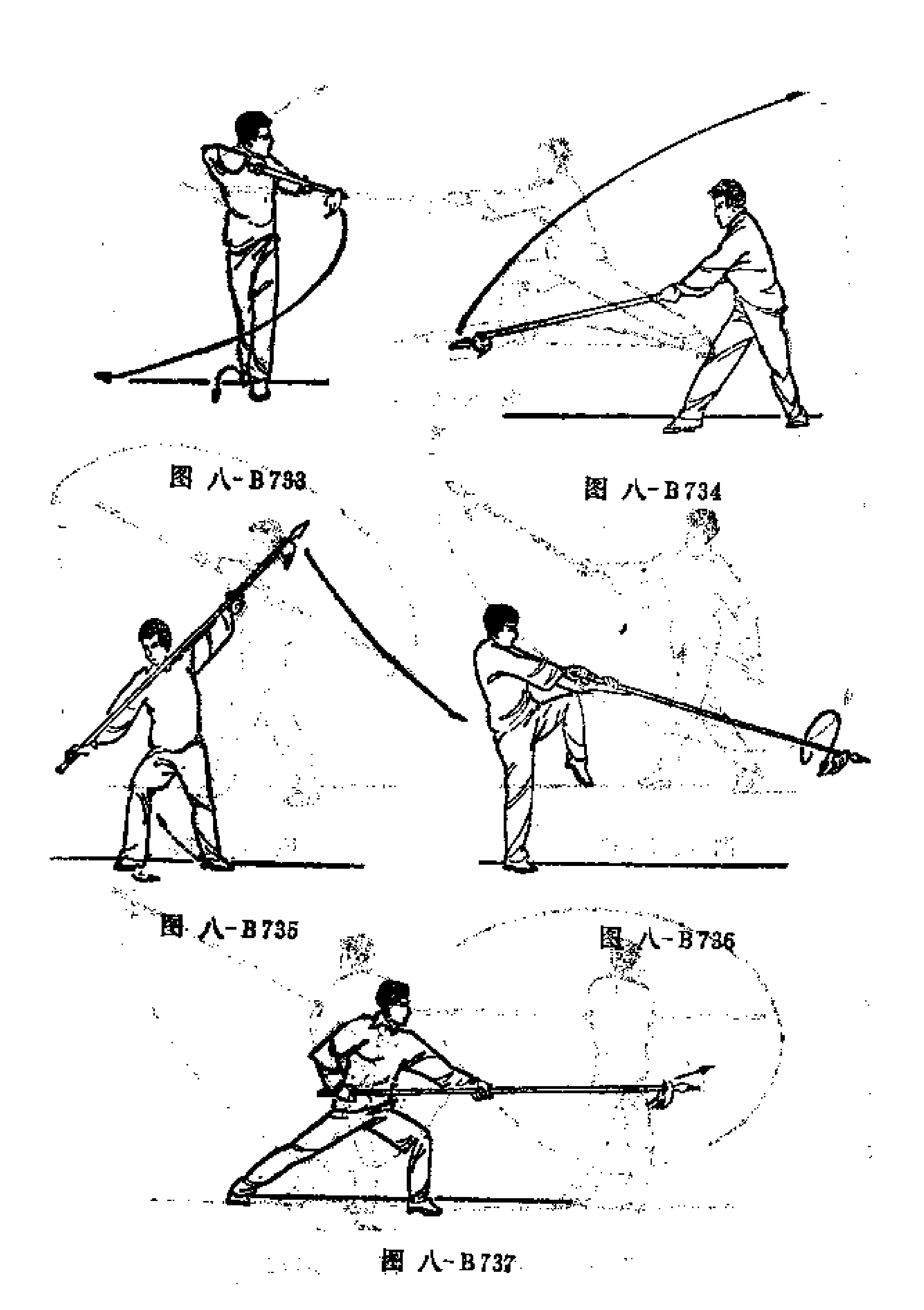


图 八-B733

图 八-B734

图 八-B735

图 八-B736

图 八-B737

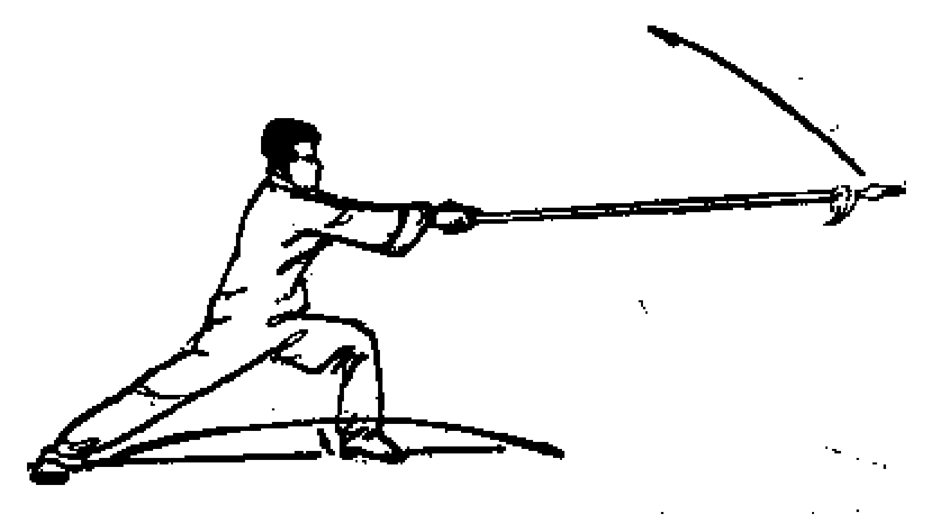


图 八-B738

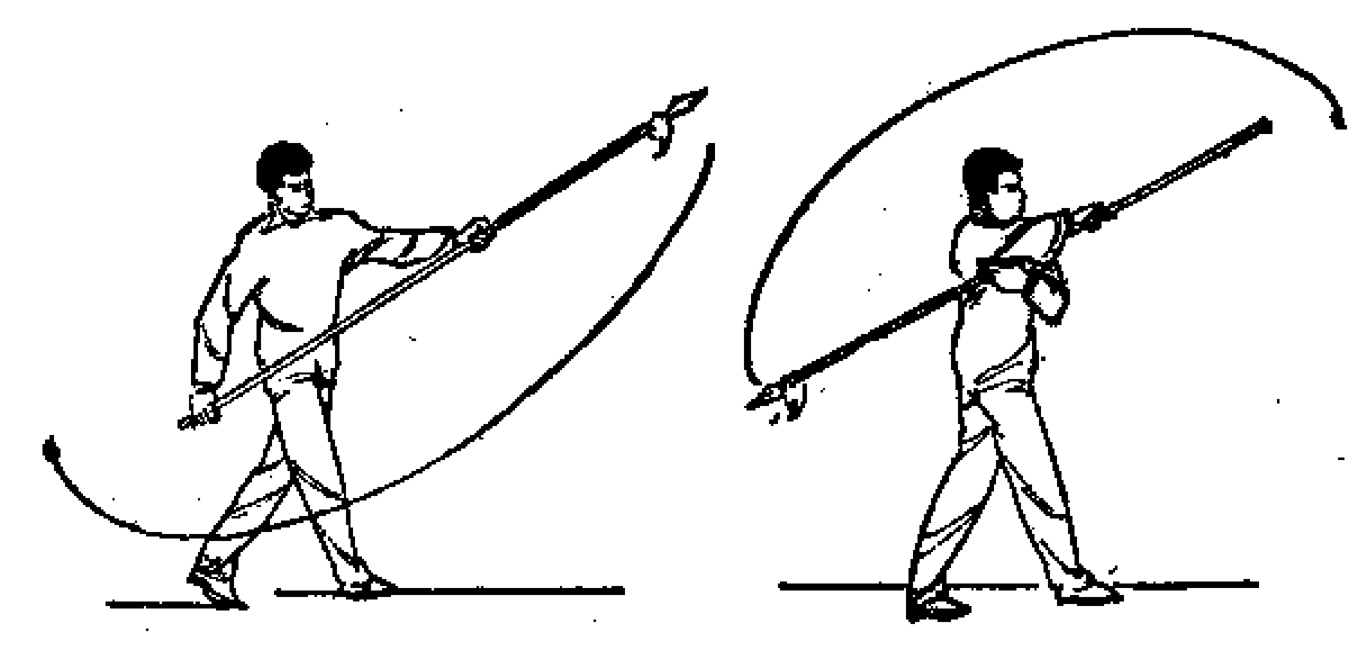


图 八-B739　　图 八-B740

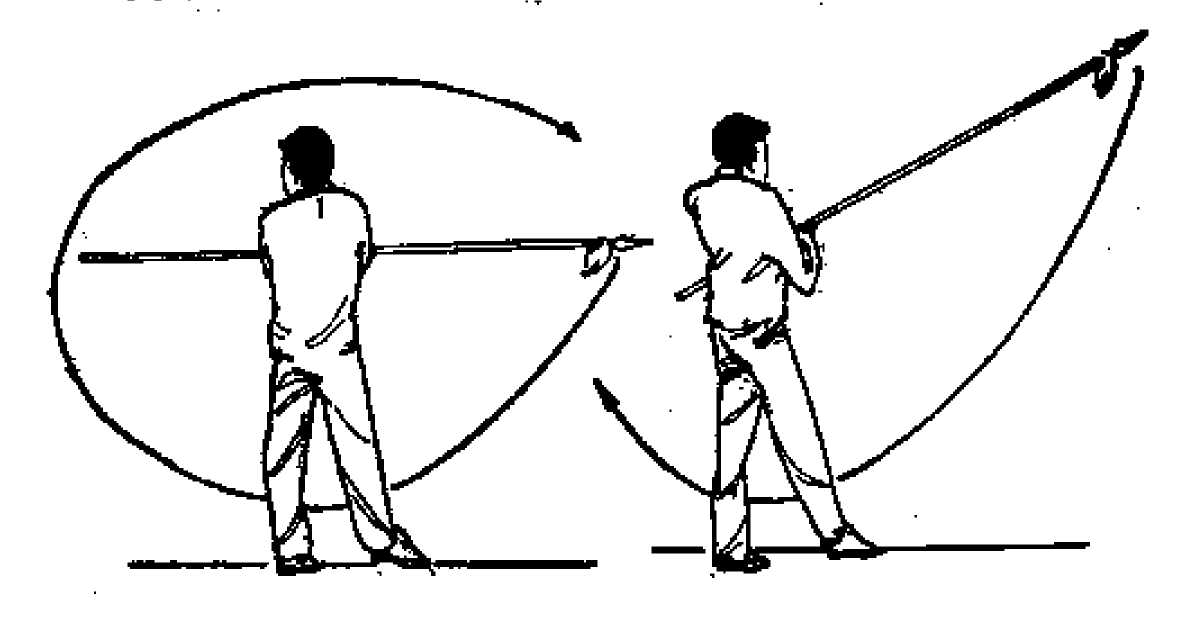
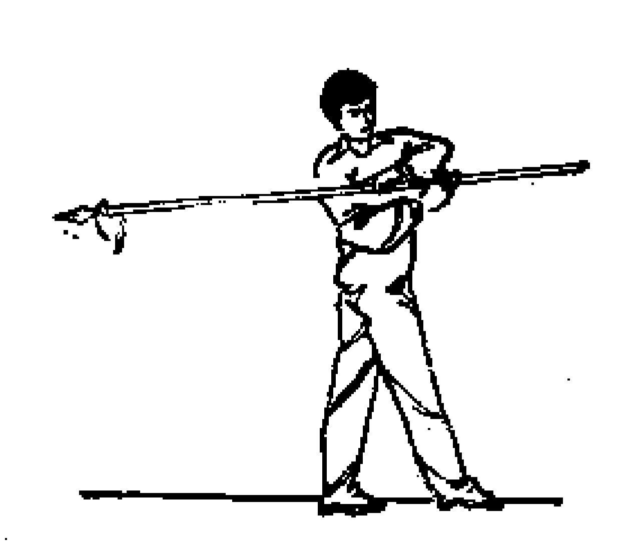
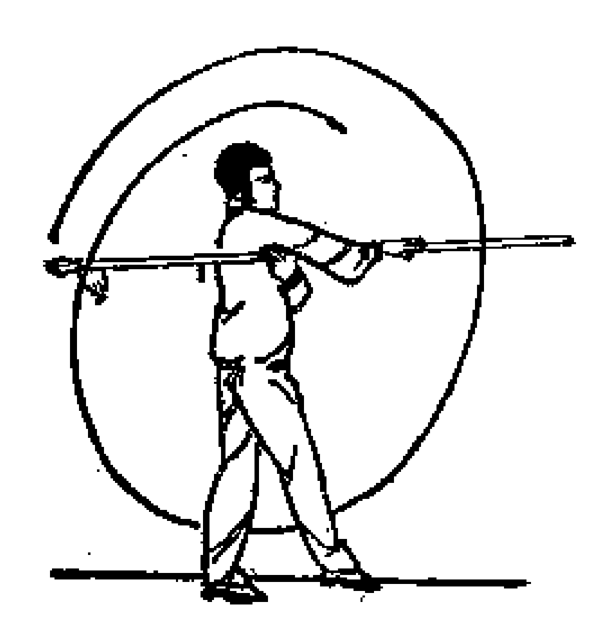
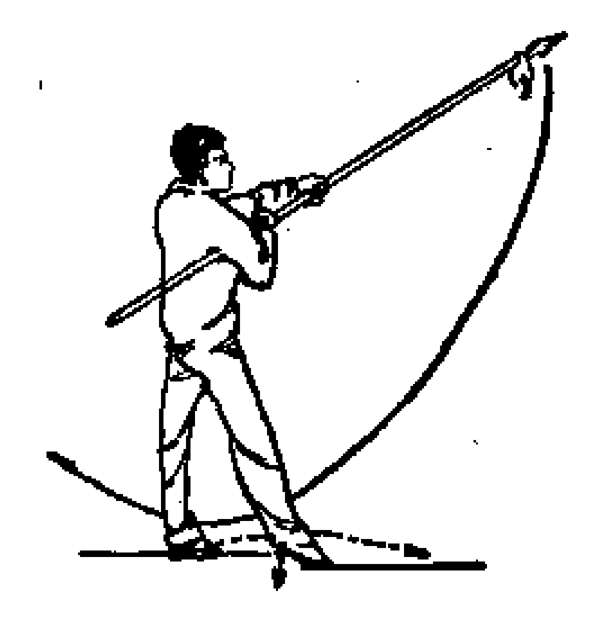
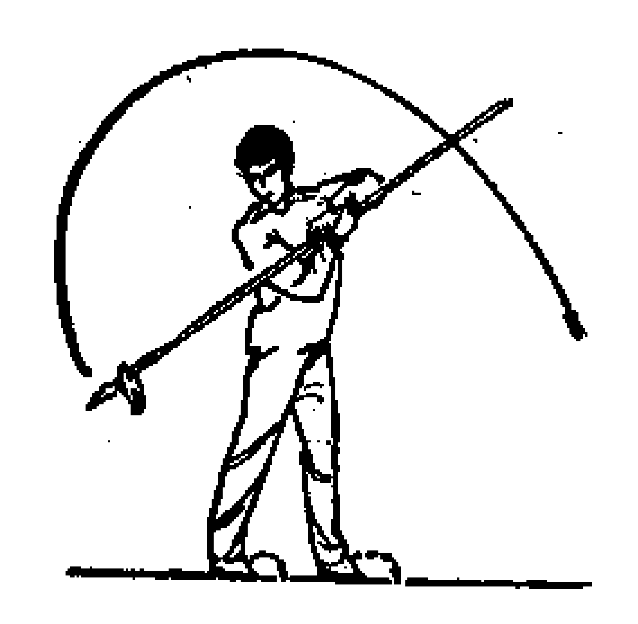


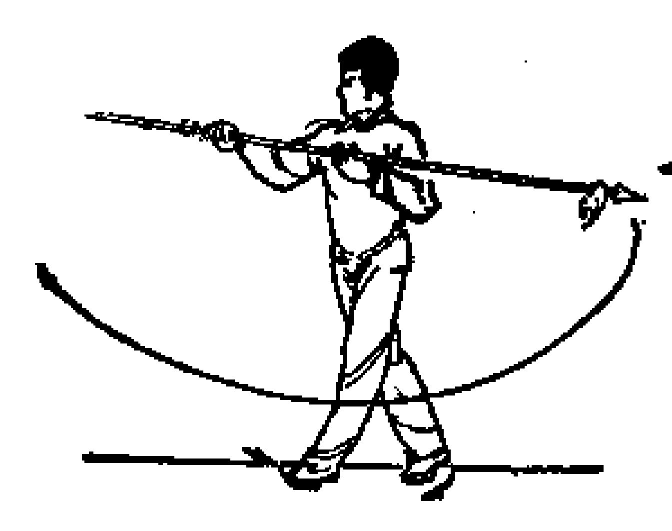
图 八-B741　　图 八-B742

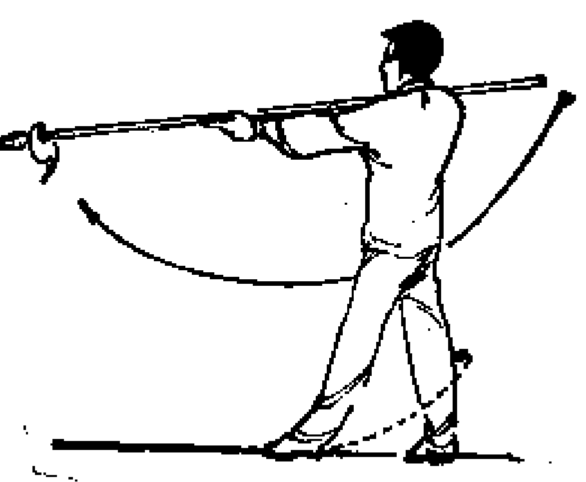

图 八-B743


图 八-B744


图 八-B745


图 八-B746


图 八-B747


图 八-B748

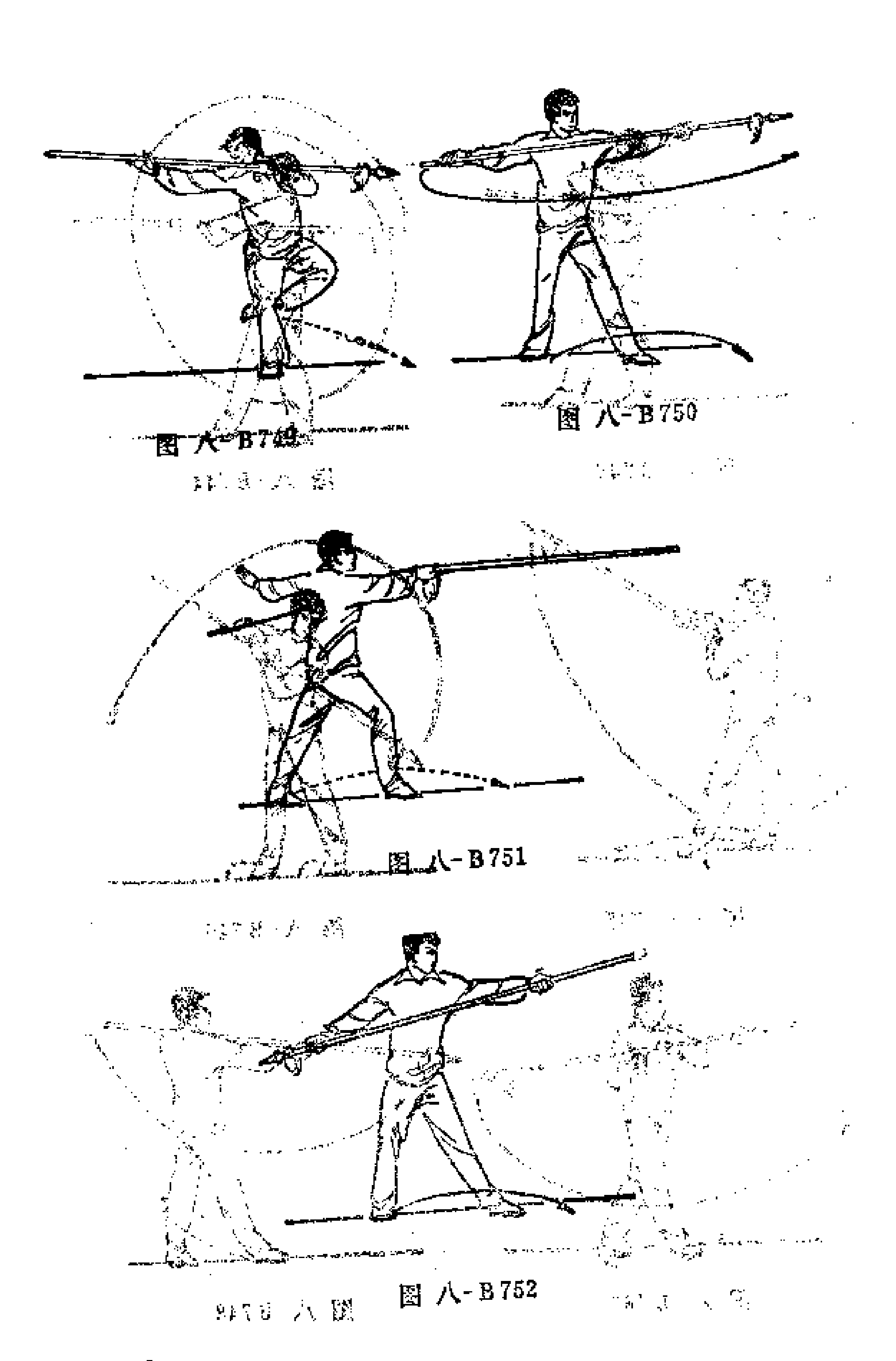


图 八-B749

图 八-B750

图 八-B751

图 八-B752

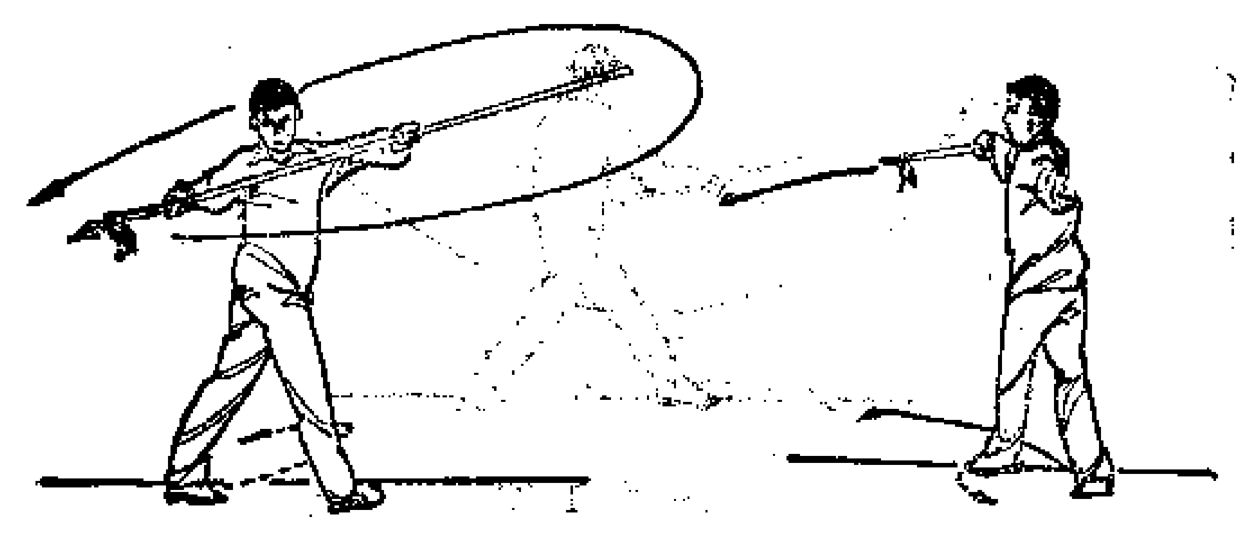


图 八-B753　　　　图 八-B754

图 八-B755

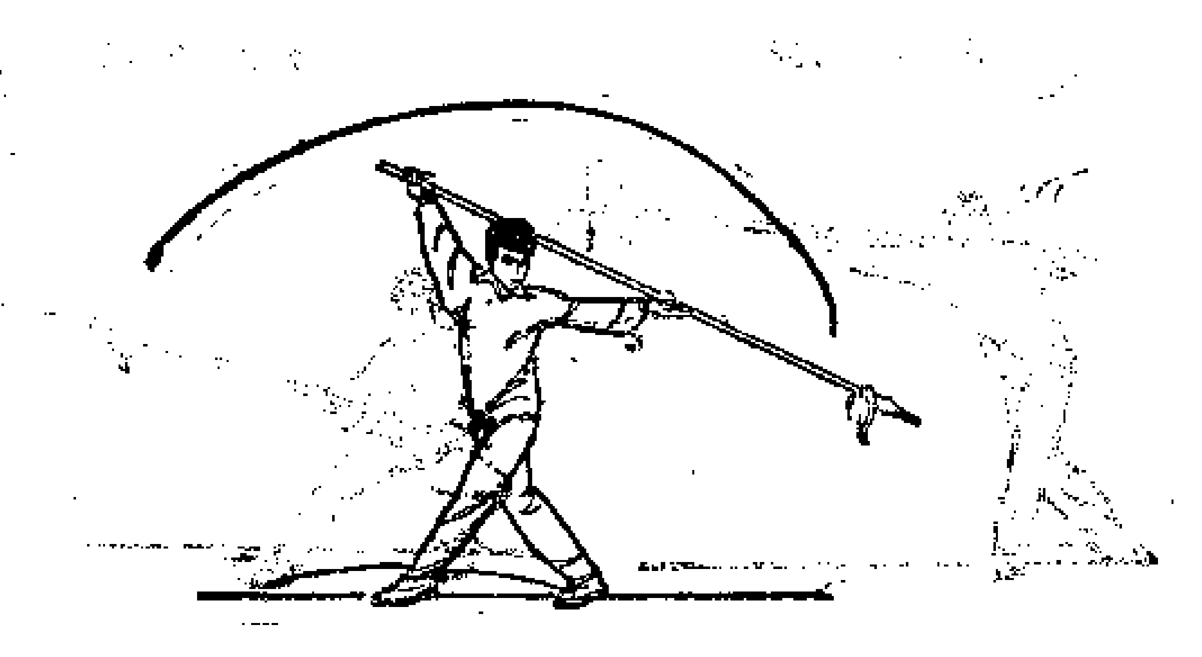
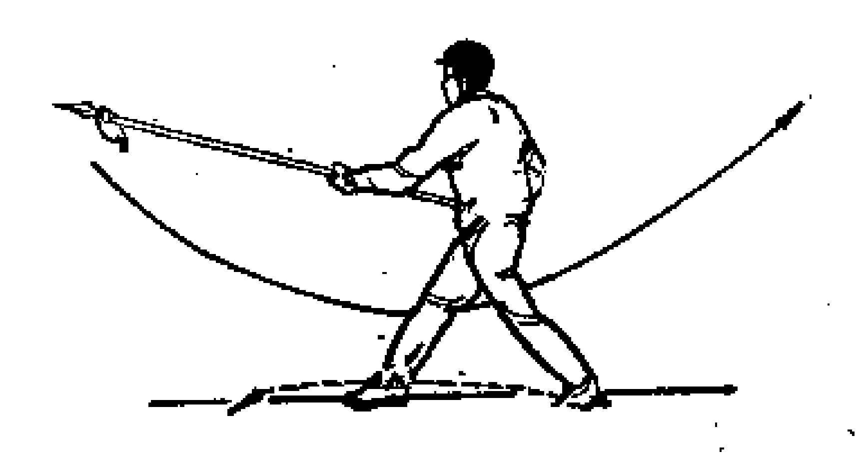
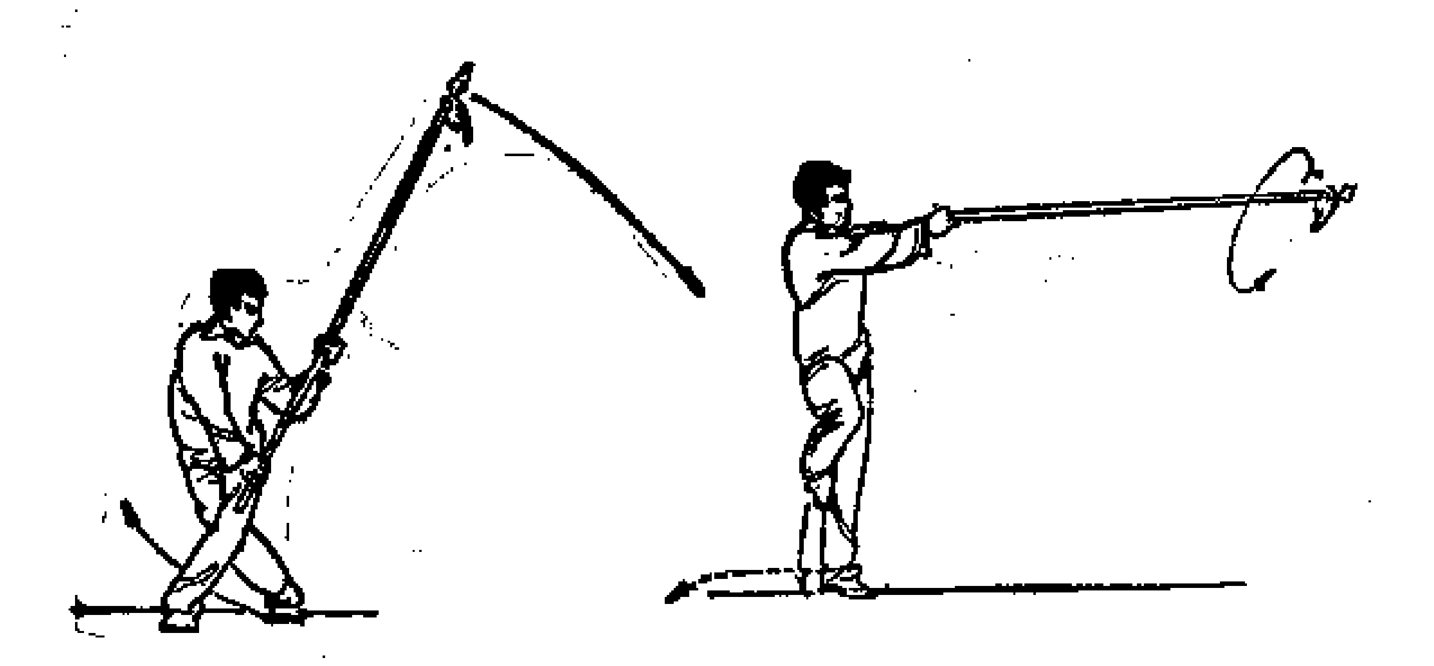
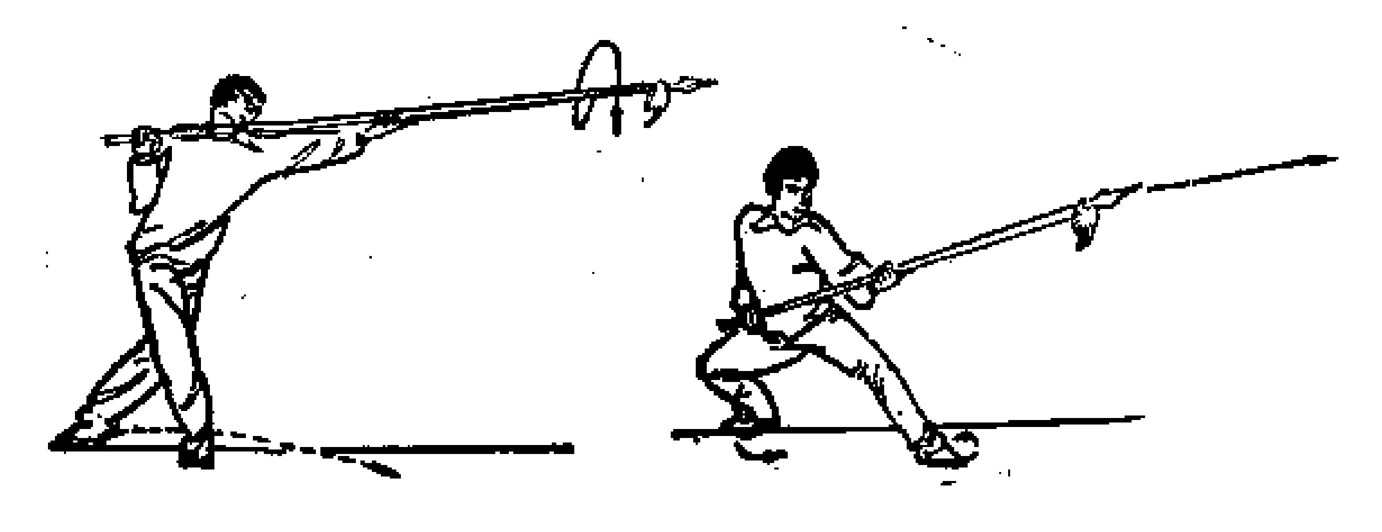


图 八-B756


图 八-B757


图 八-B758　　图 八-B759


图 八-B760　　图 八-B761

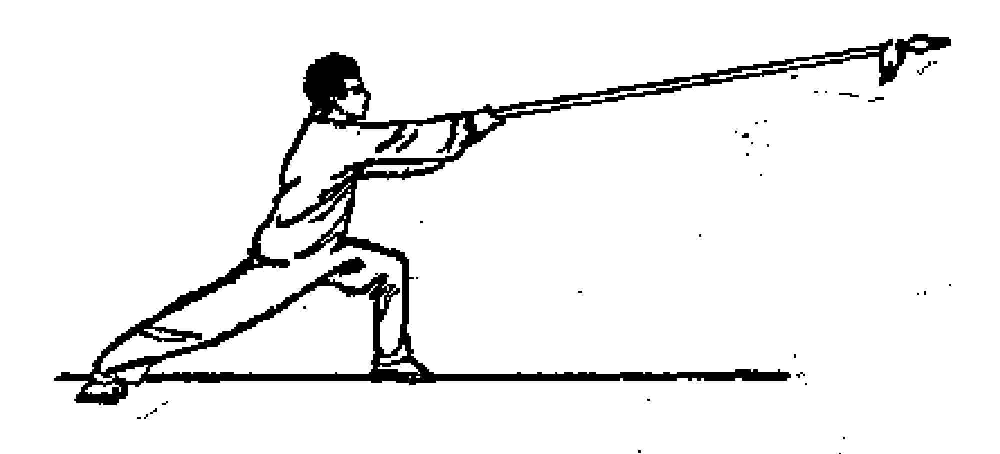


图 八-B762

组合八：弓步扎枪（图八-B763）——腾空横击把（图八-B764、765）——转身云拨枪（图八-B766、767）——左弓步平扫枪（图八-B768）——扣腿挑把（图八-B769）——弓步扎枪(图八-B770)

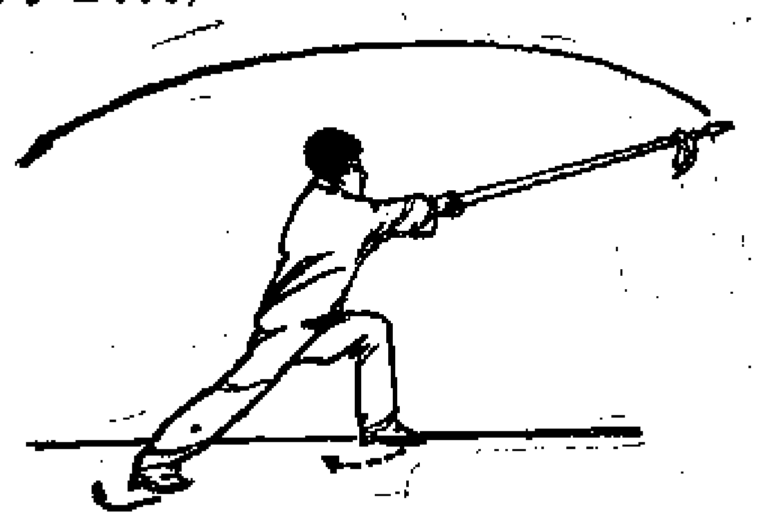


图 八-B763

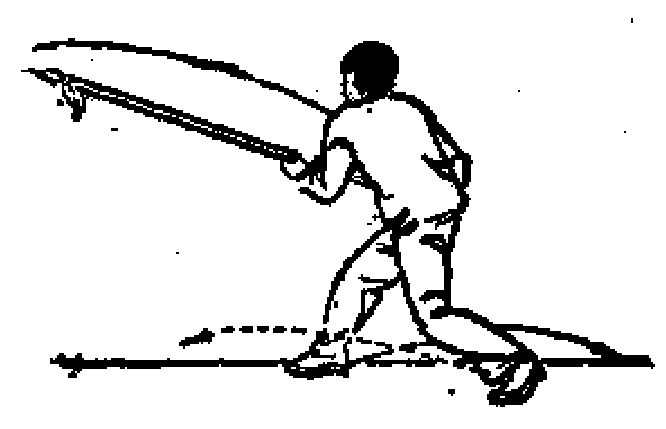


图 八-B764

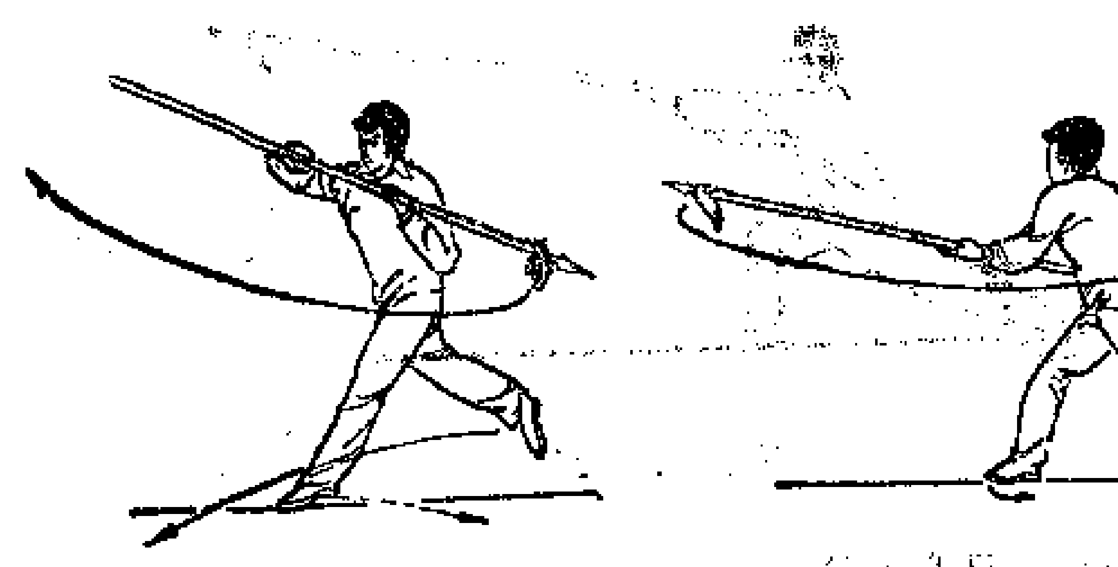


图 八-B765　　图 八-B766

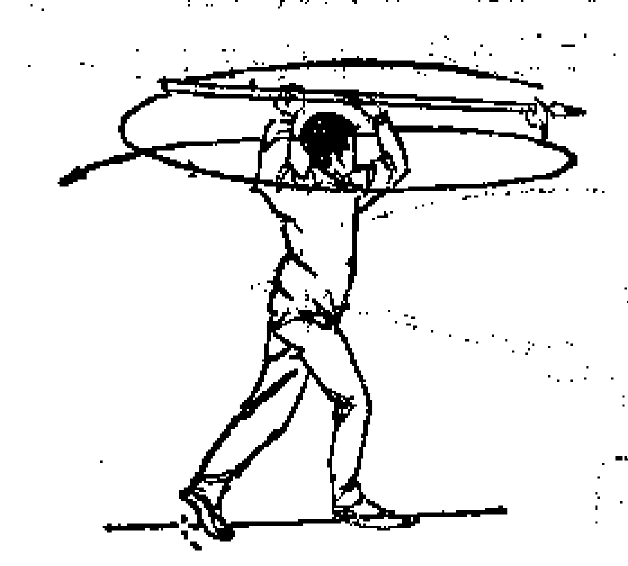


图 八-B767

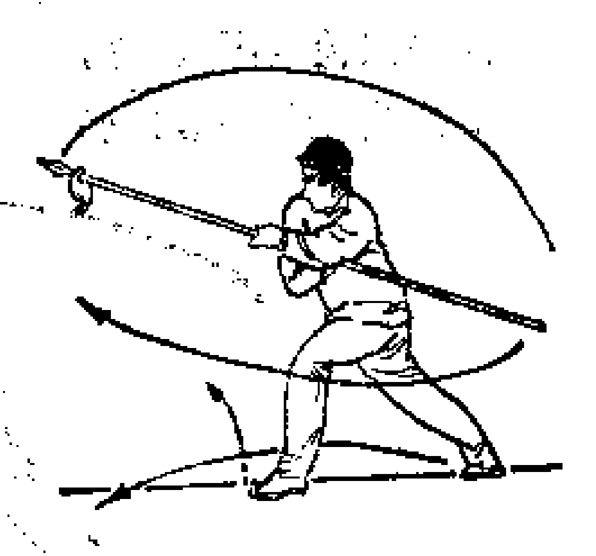


图 八-B768

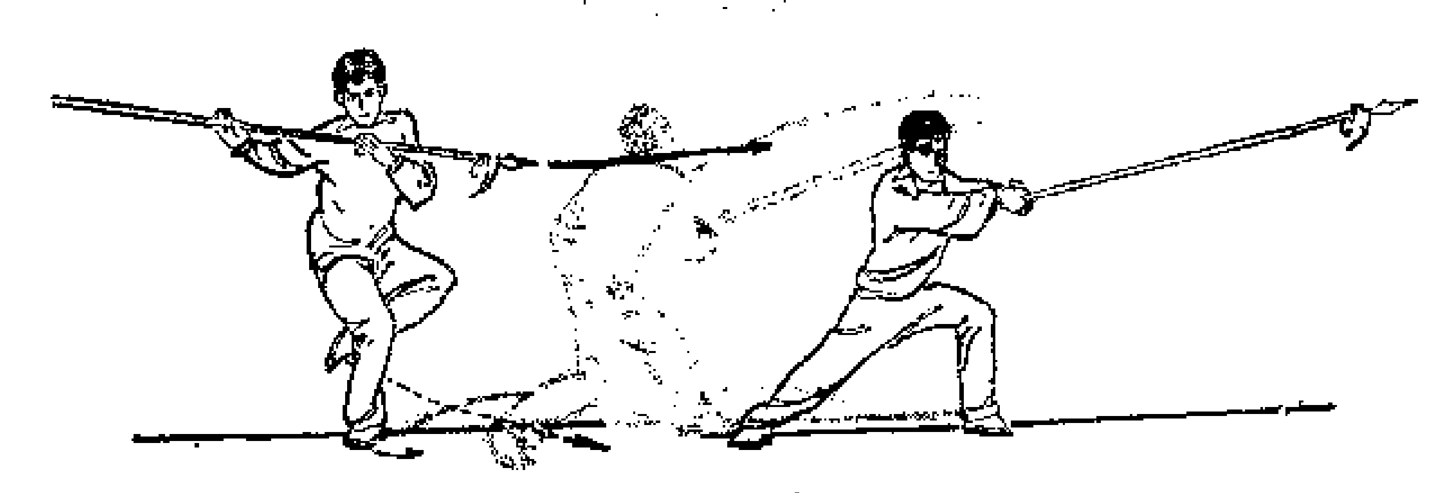


图 八-B769　　图 八-B770

组合九：弓步扎枪（图八-B771）——并步撩把（图八-B772至774）——转身后穿枪（图八-B775至777）——平抡枪提膝架枪（图八-B778至780）——横弓步上扎枪（图八-B781、782）——收势（图八-B783至789）

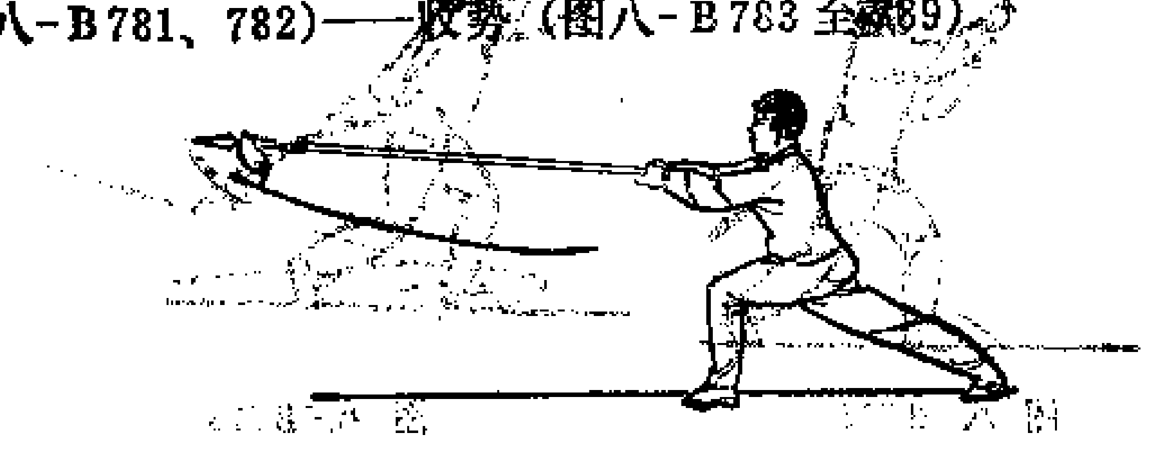
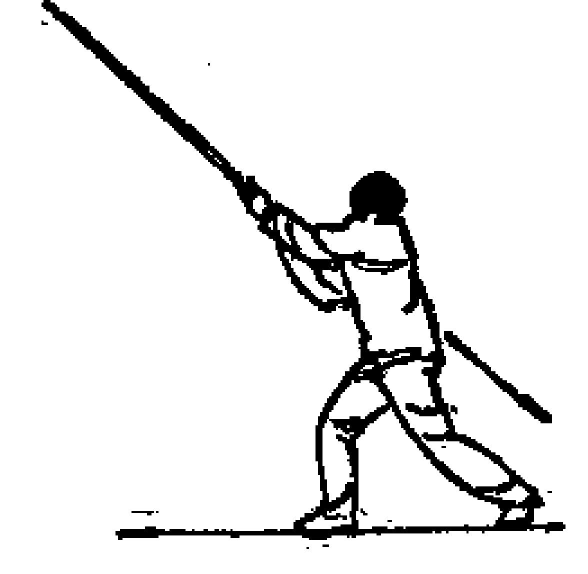


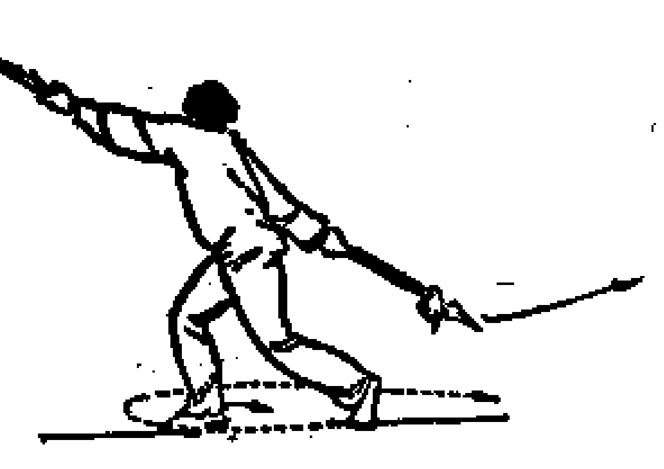
图 八-B771

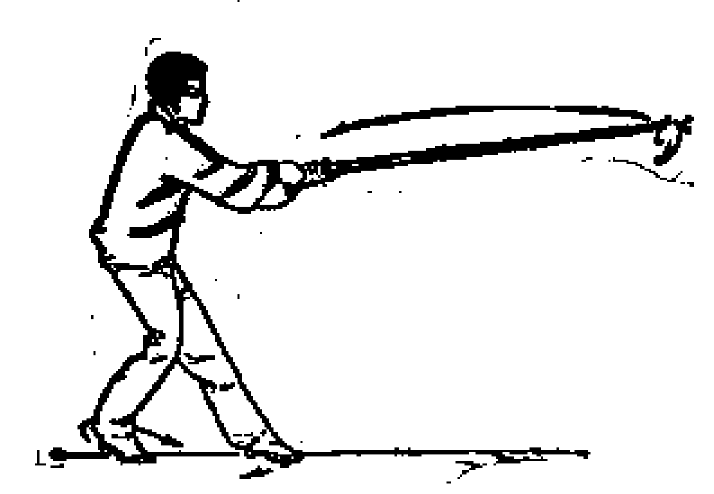
图 八-B772

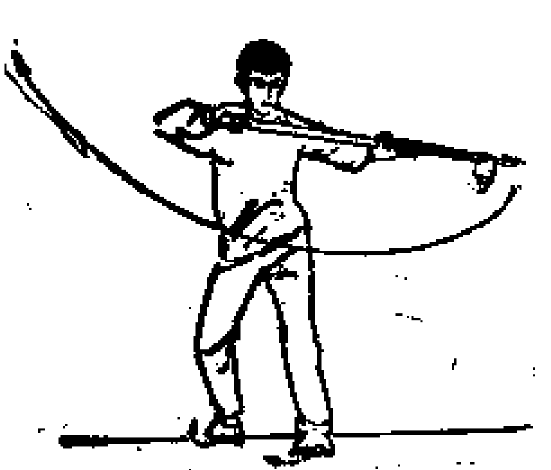
图 八-B773

图 八-B774


图 八-B775


图 八-B776


图 八-B777


图 八-B778

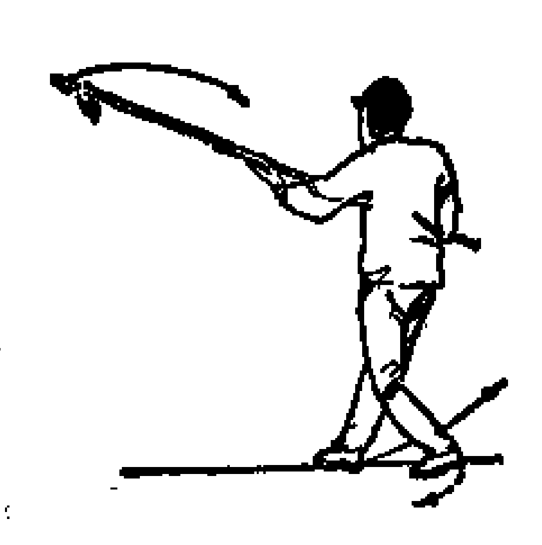

图 八-B779


图 八-B780

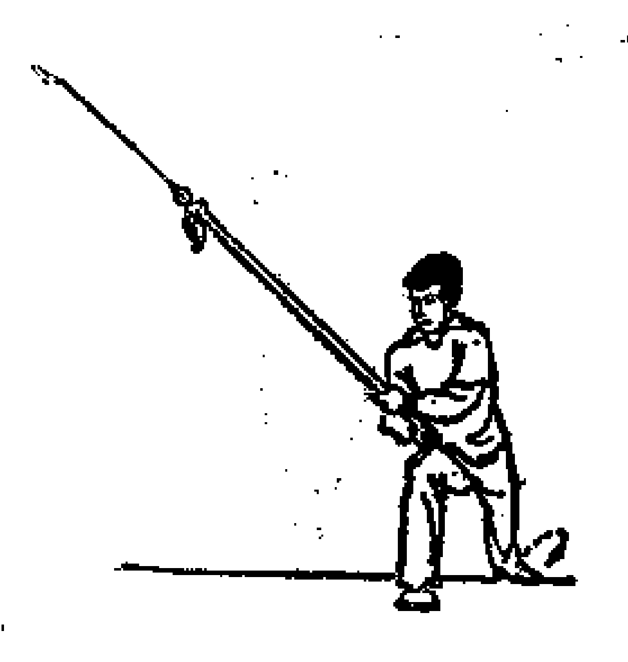


图 八-B781

图 八-B782

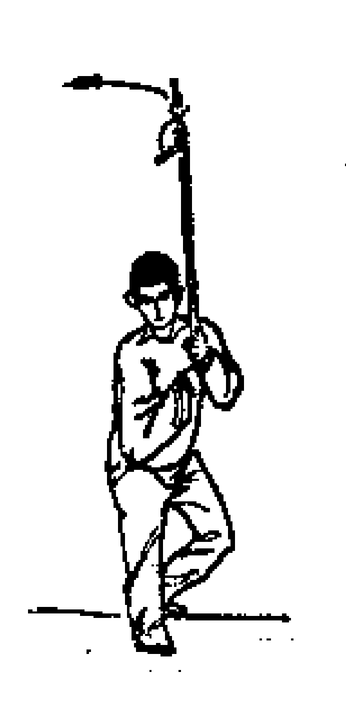


图 八-B783

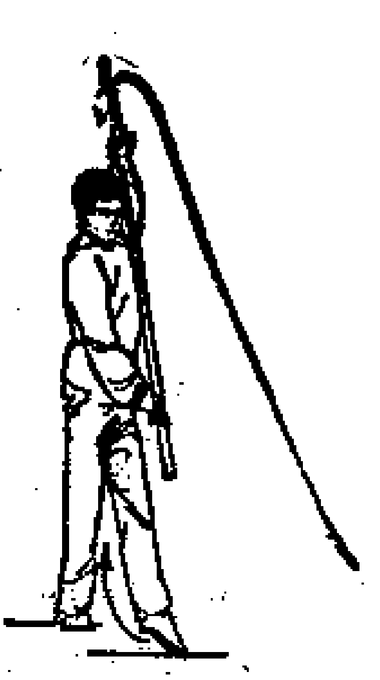


图 八-B784



图 八-B785

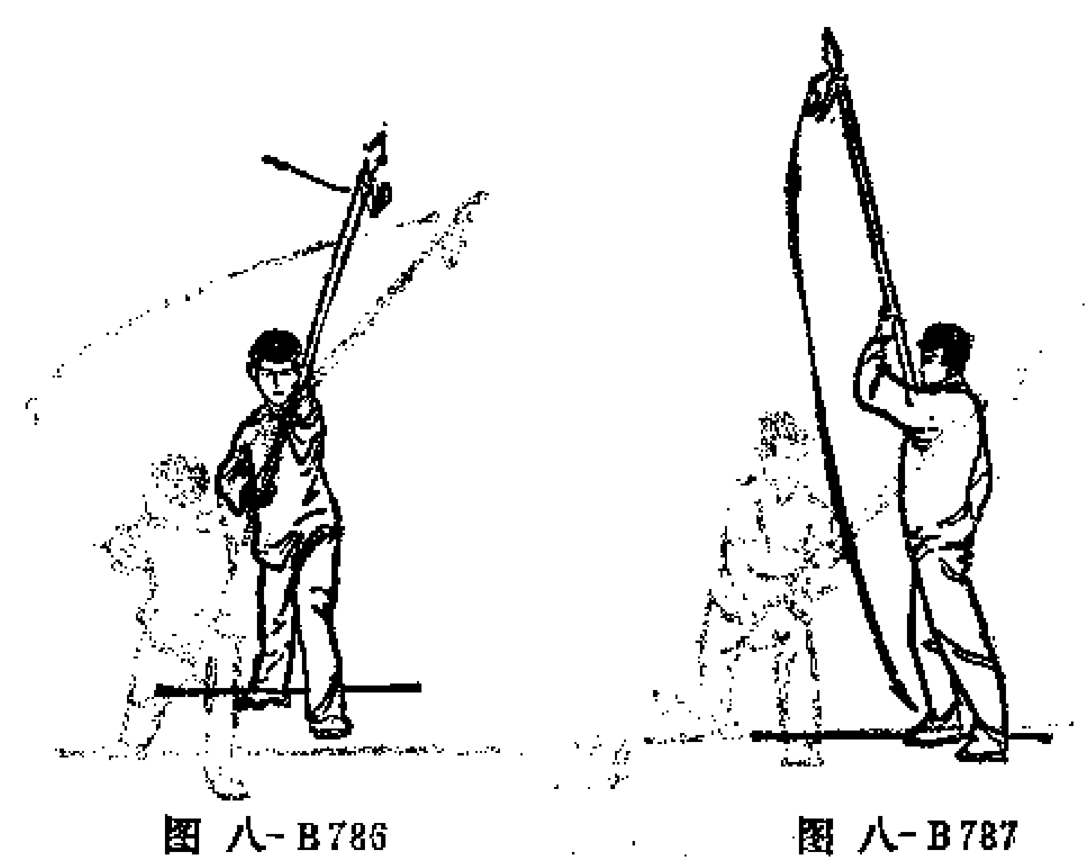


图 八-B786　　图 八-B787

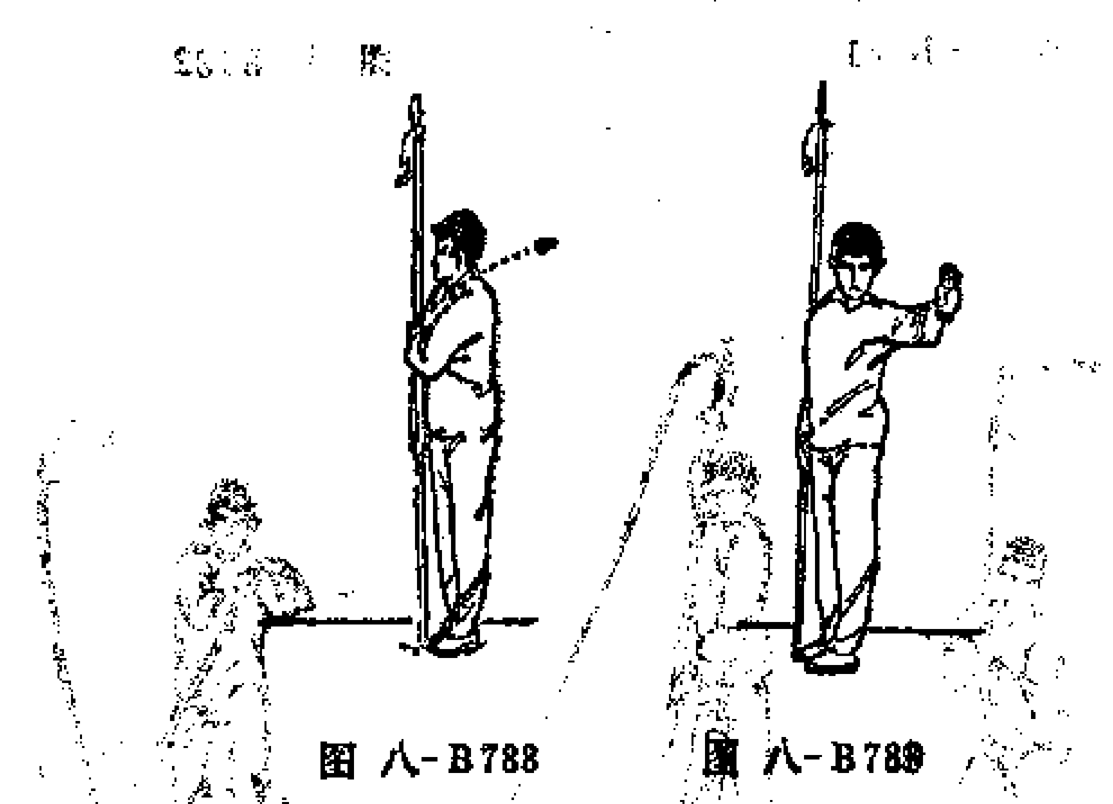


图 八-B788　　图 八-B789

组合十、歇步下扎枪（图八-B790）——抛接枪（图八-B791、792）——背枪接仆步摔把（图八-B793至796）——抛接枪（图八-B797、798）——转身平抡枪弓步上扎枪（图八-B799至803）——收势（图八-B804至809）

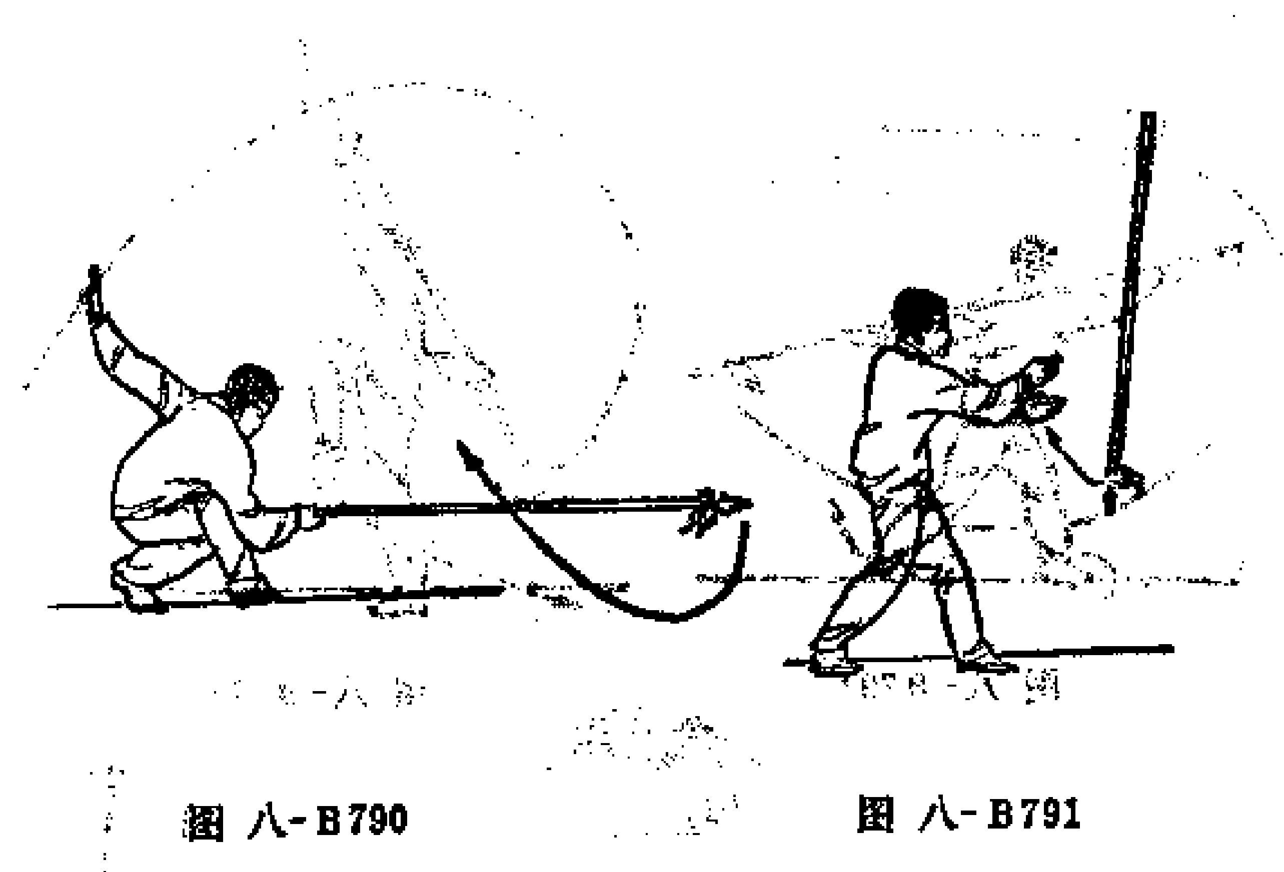


图 八-B790　　图 八-B791

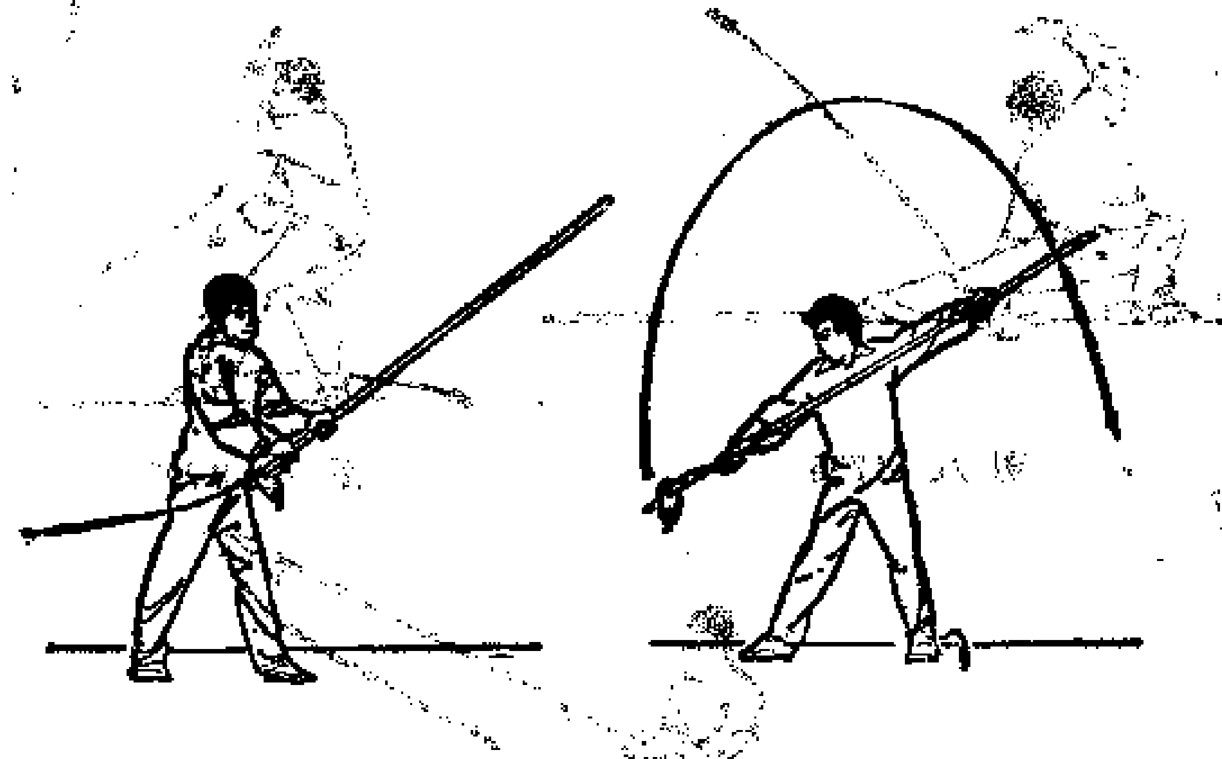


图 八-B792　　图 八-B793

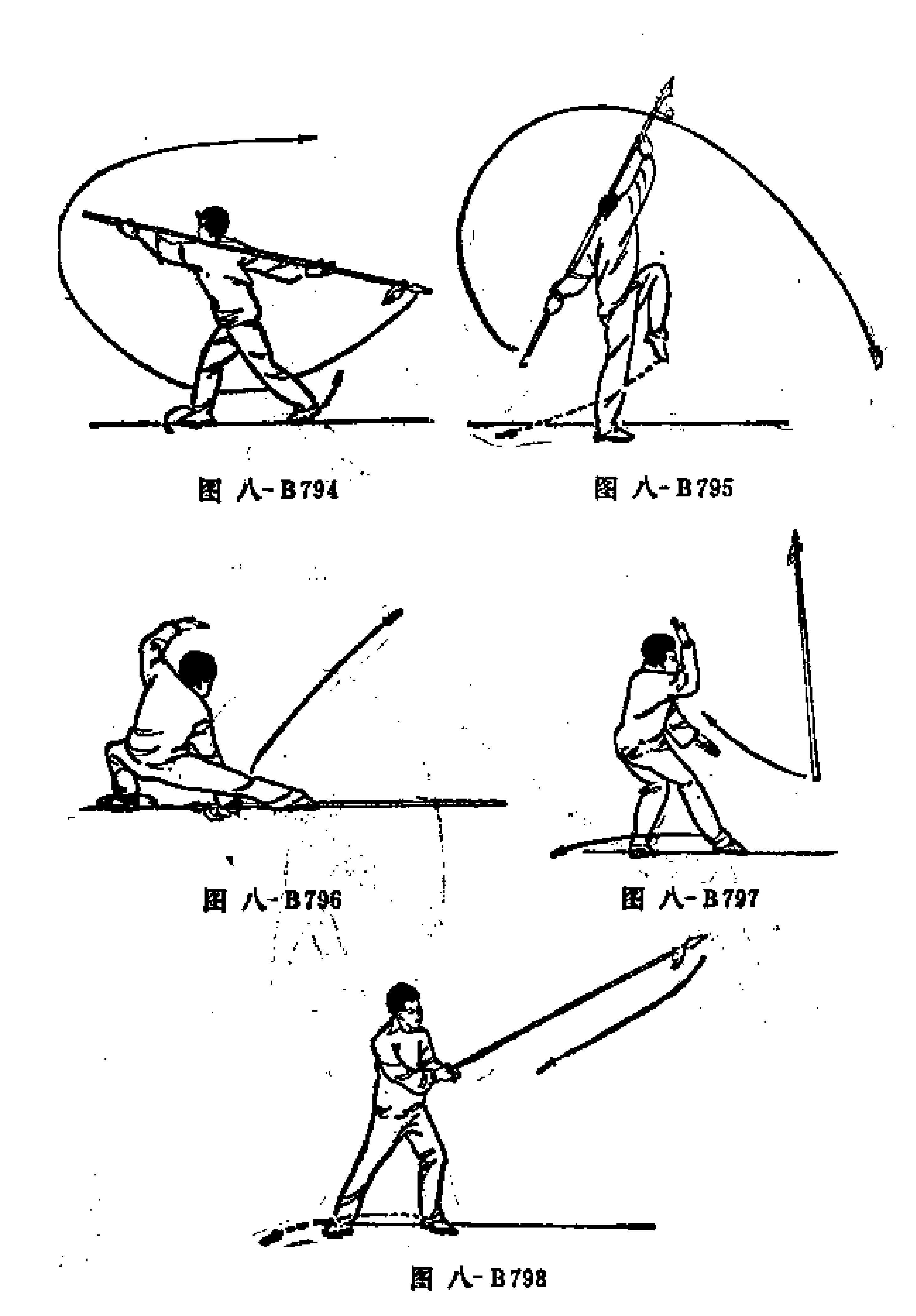


图 八-B794

图 八-B795

图 八-B796

图 八-B797

图 八-B798

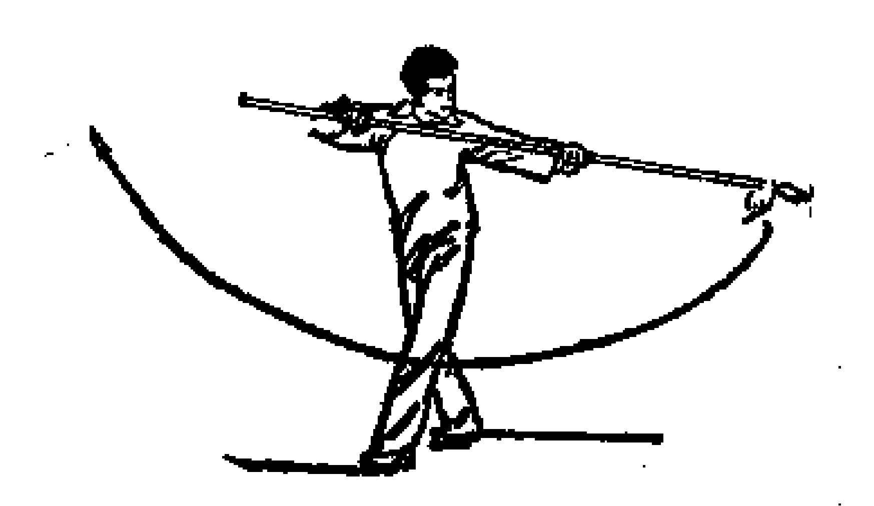


图 八-B799

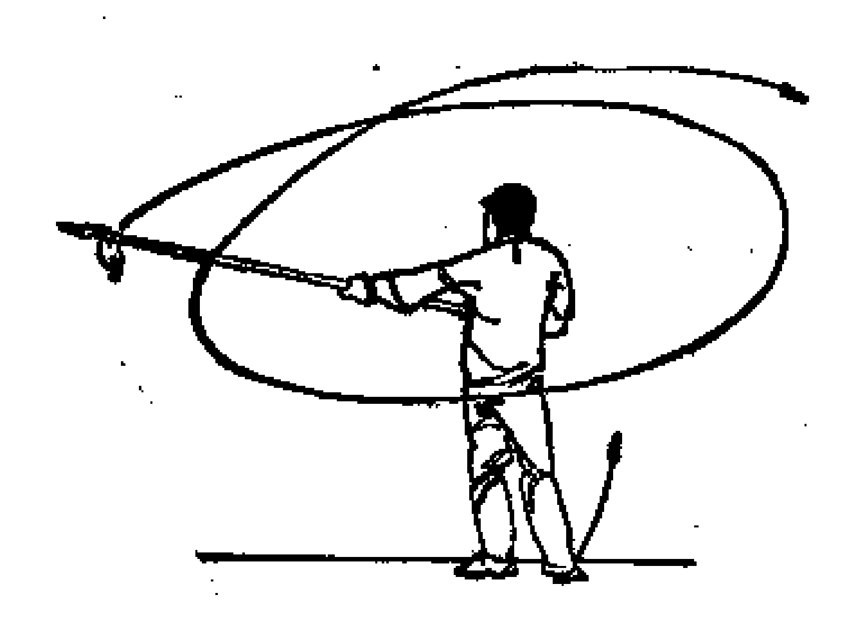


图 八-B800

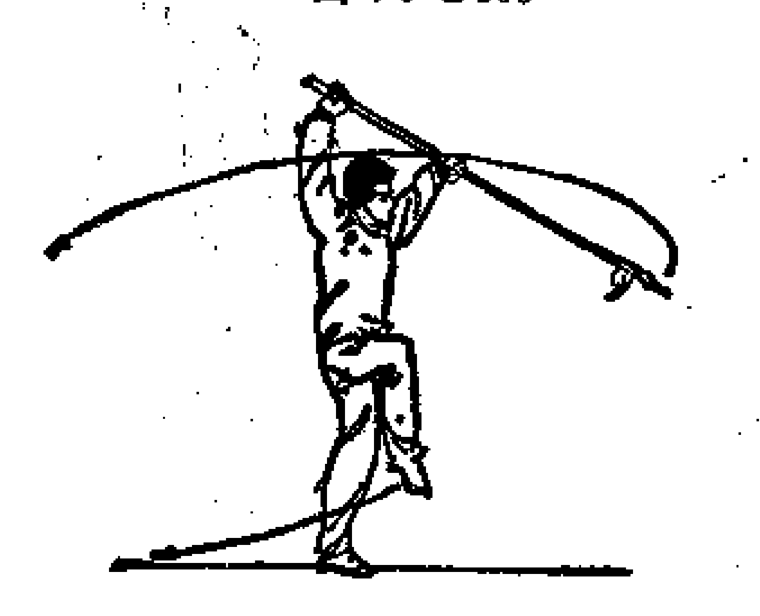


图 八-B801

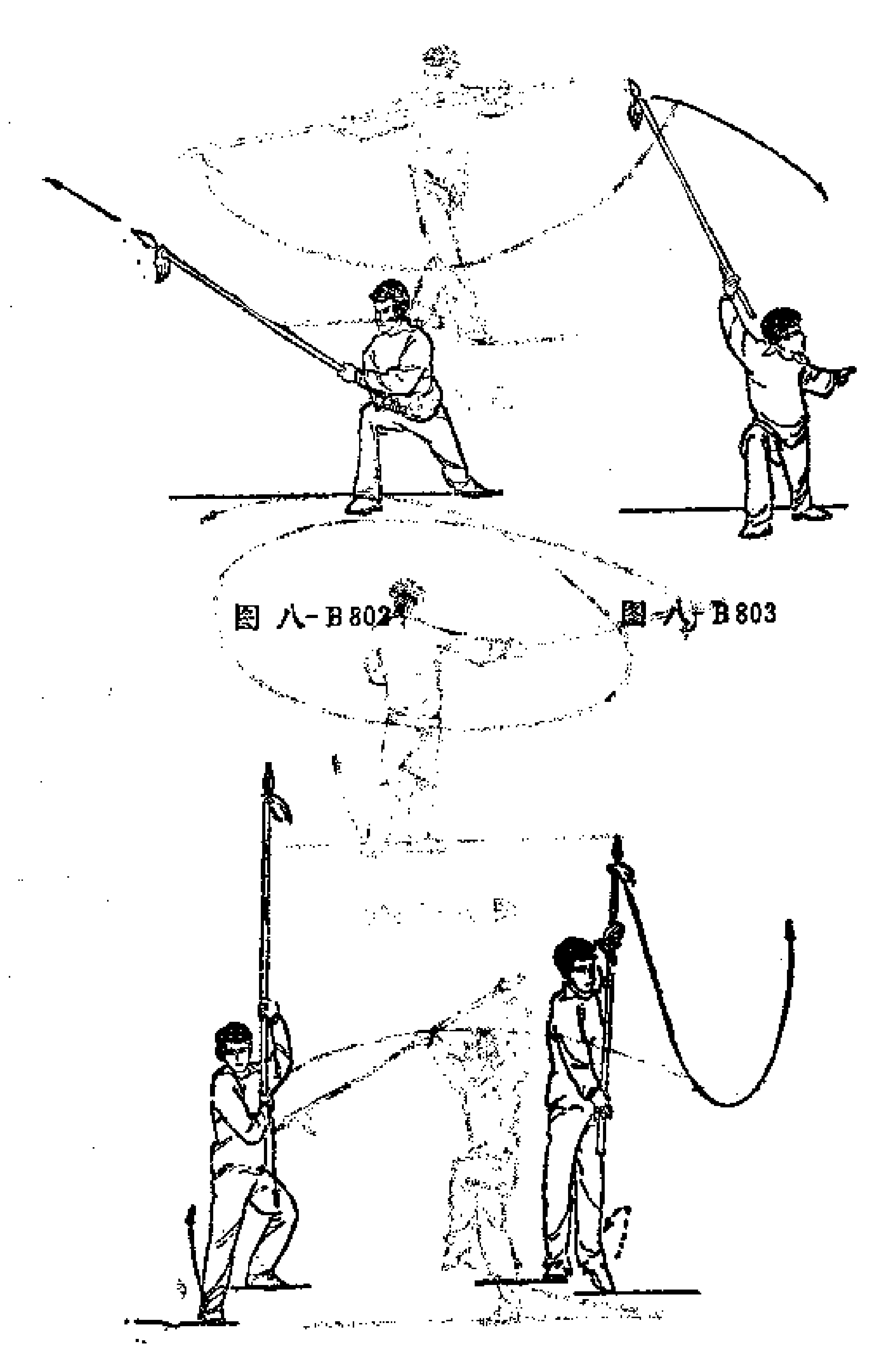


图 八-B802　　图 八-B803

图 八-B804　　图 八-B805



图 八-B806

图 八-B807　　图 八-B808　　图 八-B809

第九章　武术技术图解的方法及其应用

记载武术动作和套路需用图和文字。用图来表示动作姿势、方向、路线，用文字来说明动作过程、方法和要领。图示和文字说明两者结合，称为图解。

正确地掌握武术技术图解方法，便于自学，对培养自学能力和理解技术动作都有重要意义，同时，还可以运用图解方法记录整理武术动作和套路，便于交流推广。

第一节　武术技术图解的一般方法

一、运动方向

图解中的运动方向，是以图中人的躯干姿势为准，并且随着躯干姿势所处的位置变化而变化。图中人的身前为前，身后为后，左侧为左，右侧为右；此外还有左前、左后、右前、右后之分。如各种套路开始的预备势，前后左右的方向是以图中人躯干姿势为准。转体时，则以转后的身前为前，身后为后，以此类推。武术的动作很多，身体的变化也大，

但始终以躯干姿势来确定方向，不受头部和视线的影响。

二、动作路线

插图中一般用虚线(····>)或实线（→）表示该部位下一动行进的路线。箭尾为起点，箭头为止点。有的插图上、下肢的运动路线都用虚线表示，有的右上肢和左下肢用实线表示，左上肢和右下肢用虚线表示，有的上、下肢分别用虚实线表示，虽然用法不一，但作用则是一致的，都是指明下一动作将经过的路线。有的图解还加用足迹图，以表示脚在运动中的方位及触地面积。

三、附加图

有些身体背向的动作，图示中无法表现，应附加一幅正面的动作图(如图九-1)，与文字说明相吻合，运动方向和路线应以原图为准。有些重要的技术细节，如缠腕、握把等动作，在整体图示中看不清楚，应附加一幅局部动作图（如图九-2）。

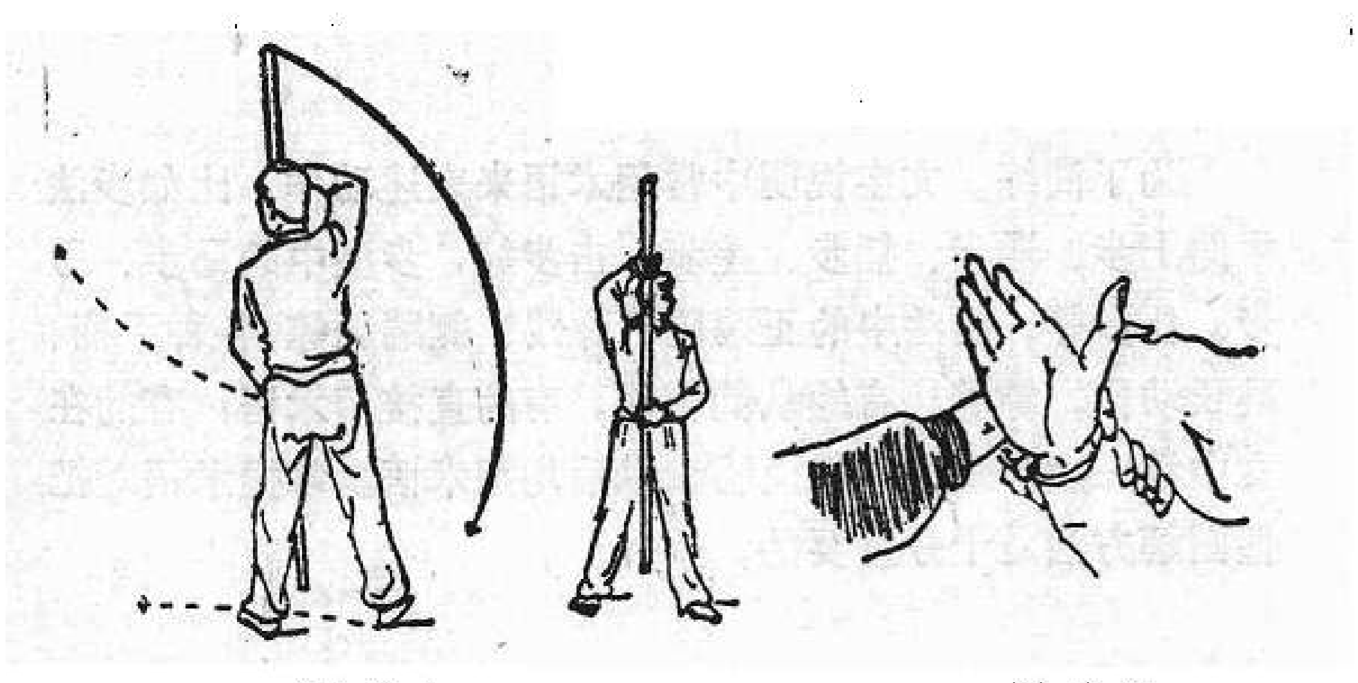


图 九-1　　　　　图 九-2

四、往返路线

武术套路由若干段(趟)构成，各段的往返路线，一般是单数段向左，双数段则转回来向原来的右。弄清段的前进方向之后，即使在前进中有转身的动作变化，在转身后仍须朝着原来的方向前进，这样段的方向就不会搞错。较为复杂的套路，每段的前进方向经常变化，可将一段分成若干小节，一节节地看就容易看懂了。有些图解绘有平面路线图。可以参考。

五、运动方位

运动方位是以图中人的预备姿势的假设来确定的。通常设面对方向为南，右手为西，左手为东，背对方向为北。还有东南、西南、东北、西北等相应的方位。运动方位不受身体姿势变化的影响，全套动作方位固定不变。正确地掌握运动方位，会对套路的往返路线和动作布局的理解有很大帮助。

六、术语的运用

为了简练，文字说明中常用术语来表述动作，比如步法中的上步、退步、插步、盖步、击步等，步型中的马步、弓步、仆步等，腿法中的正踢腿、弹踢、侧踹腿等，各种平衡、跳跃动作，等等。有的从简说明，有的直接用术语；有的在文中第一次涉及略详细说明，以后均用术语。掌握术语对把握图解方法是十分重要的。

七、要领说明

有些武术图解中，在动作的后面附有"要领"或"要点"，是为提示该动作的技术要领，或者说明应注意之处，以便阅读时参考。

八、常用叙述词

在动作说明中有左(右)或右(左)的写法，它是指左、右均可或左右互换的意思。

"同时"一词在文字说明中是指身体各部位在运动时同时进行的，不受文字叙述先后的制约，以免影响动作的协调。

"上动不停"一词，常常是由于一个连续完整动作，因需要而分解为几个图解，为表示动作的连贯完整性而采用的，以免看图解时造成分割的理解。

"紧接上动"一词，多属在节奏上两个动作连结要紧凑，中间不应有太长的停顿。

第二节　武术技术图解的学习方法

学习方法包括看图解学练和学练后速记两个方面。

一、看图解学练方法

(一) 个人自学法：通常是在无人帮助情况下采用的。这种方法最好具有一定的武术技术基础和武术基本知识。初次涉猎者学习时会有较大的难度。一般学习步骤和方法如下。

1．看图。首先，可按动作顺序，将三至五个动作划为

一组(具体动作数可以根据结构的难易确定)，并清其来龙去脉，了解其关系，然后将这些动作一个个贯穿起来试练，建立初步的动作概念。

2．看文字说明。形成初步的动作概念之后,再进一步阅读理解文字说明，以便掌握正确的技术规格；对图中难以弄清的动作细节，也可以通过文字说明来理解。可以采用边看边做的方法，待基本弄清一个单动作的运动过程后，巩固数遍，使之熟练。待逐个动作弄清后，整个一组动作即可进行比较连贯地反复练习。

3．深化提高。当完成了一组动作的学习时，应及时参照要领、要点进行深化提高，直到基本达到要求后，再进行下一组的学习。

当下一组的动作也按以上要求掌握后，应将前、后动作连贯复习，熟练巩固。以此进行下去。总之，要步步为营，边学习边巩固，不要囫囵吞枣，急于求成。这样，才能收到良好的效果。

（二）两人、多人配合自学法：两人、多人配合自学法是与同伴共同学习的过程，较为简便易行。它需要双方都积极思维，加深对图文的理解，切忌一方依赖另一方。只有互帮互学才能有助于学习的效率。其步骤和方法如下。

1．明确任务分工。先设甲、乙两方。甲(一般设一人)的任务是按照文字说明慢速正确地讲读；乙(可设一至多人)的任务是按甲讲读的顺序、要求进行练习，并注意记忆。

2．学习与检查。乙学习的同时，甲应对照书上的图示检查乙的动作路线和方法是否正确。如果两者相符，说明学习无误；如果发现两者有矛盾，则应及时查对，找出原因，避免形成错误定型。

3．互教互学。按以上步骤全部学完后，再由乙教甲。这样既简便又省时，而且不易遗漏动作。

以上两种自学方法可根据自学者技术情况和环境条件选用，也可结合起来应用。比如，先用“两人、多人配合自学法”将套路初步学会，再用“个人自学法”逐动校对，以便掌握动作细节，提高动作的准确性。

（三）自学演练要点。武术动作中蕴含丰富的技术要求，如劲力、精神、节奏、风格的表达，要求内外兼修、形神合一，仅仅掌握动作表象是不够的，须注意下述几点。

1．认识所学套路的风格特点。武术中不同拳种的技术要求和演练风格各异，如长拳讲究姿势舒展、快速有力、起伏转折、显明多变；南拳讲究步法稳固、拳势刚烈、动作紧削、发声助力；太极拳则要求动作圆活、连贯、轻灵、沉着，劲力如抽丝。总之，在技击方法、劲力方法、节奏处理等方面均有各自的特点。这些对运动技术的整体要求，在每一个具体图解中往往难以表达。因此，了解书中关于运动特点和技术风格的总体阐述，对确切地掌握技术风格、要领是十分有帮助的。

2．认识技术动作的用意和用法。在看图自学过程中，一般人均能按照图解比划出动作的始末，但从武术技术要求上讲，这只是掌握了动作的过程，还应进一步了解动作的含义，尤其应认识它的技击用意和用法。只知其然而不知其所以然，就不易体现武术特有的基本风格。因此，练习中要重视套路中拳理的探求和琢磨。

3．掌握必备的基本功、基本动作。对于初涉武术的自学者，应在整套动作学习之前，先掌握它的基本功和基本技术（如拳术中常见的手型、步型、手法、步法练习，及主要技

法，器械中的一些主要方法和握法等动作），这些基本功、基本动作和方法，一般都有专门的章节列在书中。若没有单列，可以总体翻看一节，弄懂其基本技术，学习中才会比较顺利。

二、武术技术的速记方法

平时在学习和观摩中常遇到一些结构技法巧妙的动作组合和套路，为了能较长时间的记忆和保存，可以用速记的方法记录下来。具体步骤如下。

（一）记述动作名称：无论是记动作还是套路，首先学会按照教学统一的术语命名来记述动作，帮助记忆。如：右弓步推掌、左插步反撩、右横裆步背棍等等。有些仅用动作名称还不便记忆时，可附加提示，以免临用时模糊不清。

（二）画图：速记中的图画可用单线图的形式表示。下面是一些单线图的表示法和动作图例，应用时可以根据实际动作进行变化。

1．头部

（1）正面　　（2）后面　　（3）右侧



图九-3　　图九-4　　图九-5

(4) 右半侧　　(5) 左半侧　　(6) 仰



图 九-6



图 九-7



图 九-8

(7) 俯　　(8) 侧仰　　(9) 侧俯

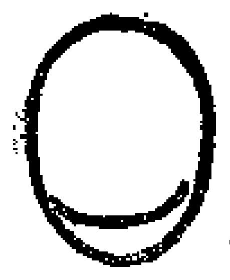


图 九-9

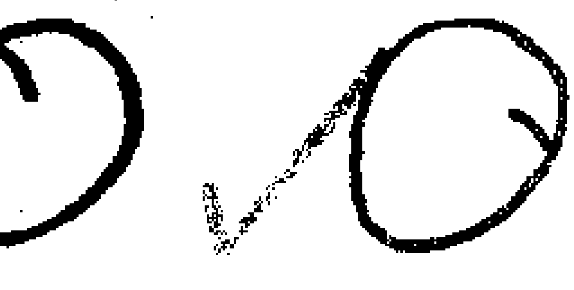
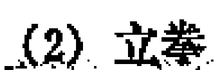


图 九-10　　图 九-11

2. 手部

(1) 俯拳　　(2) 立拳　　(3) 拳心朝上







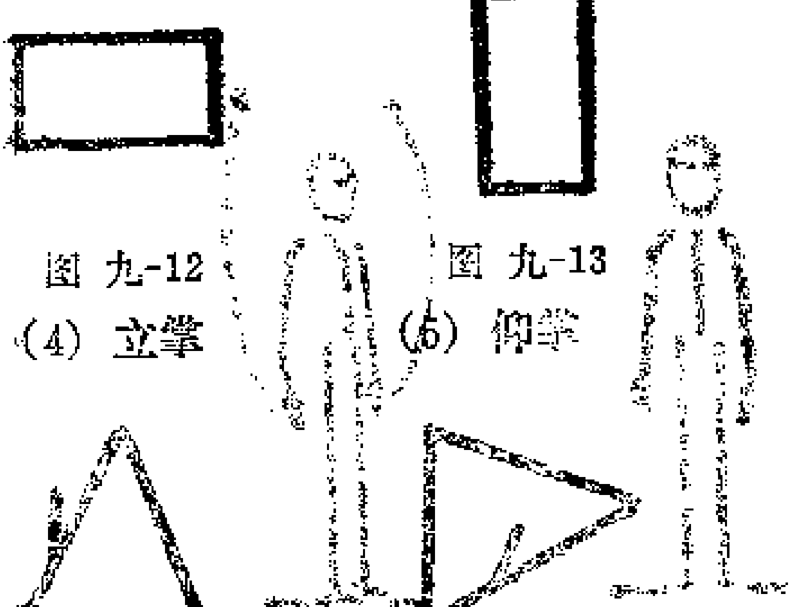


图 九-12　　图 九-13

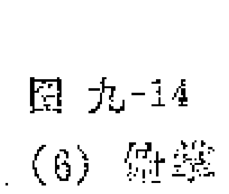


图 九-14

(4) 立掌　　(5) 仰掌　　(6) 俯掌

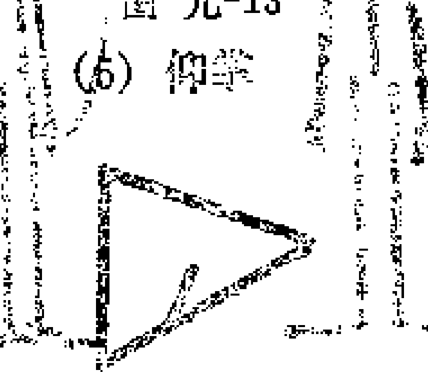




图 九-15　　图 九-16　　图 九-17

(7) 正勾　　(8) 反勾　　(9) 剑指

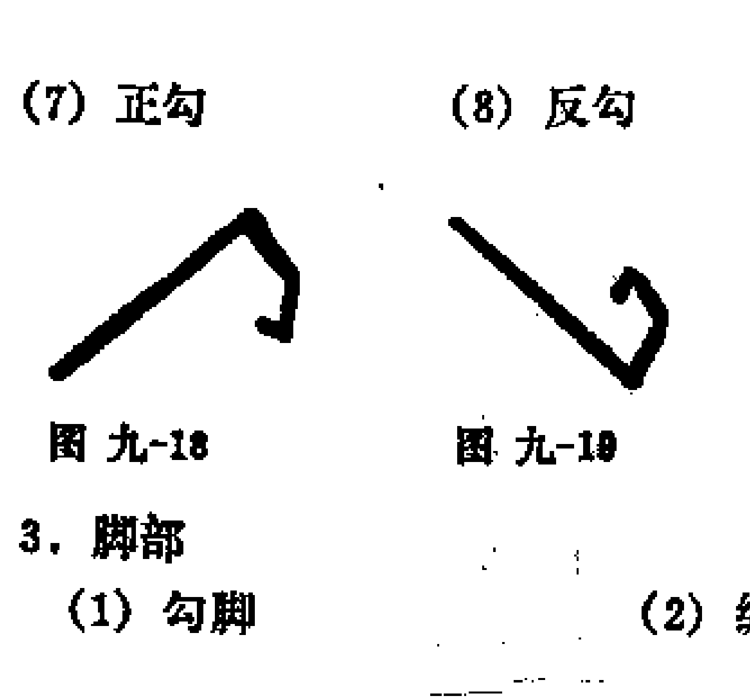


图 九-18　　图 九-19　　图 九-20

3. 脚部

(1) 勾脚　　(2) 绷脚

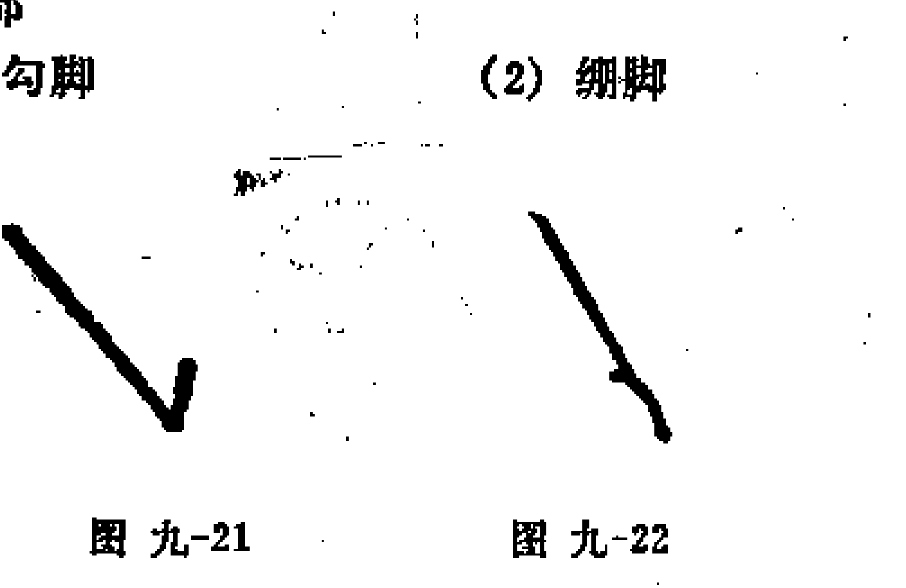


图 九-21　　图 九-22

4. 动作图示例

(1) 长拳竞赛套路图例（预备势——→上步拍脚。图九-23至33)。

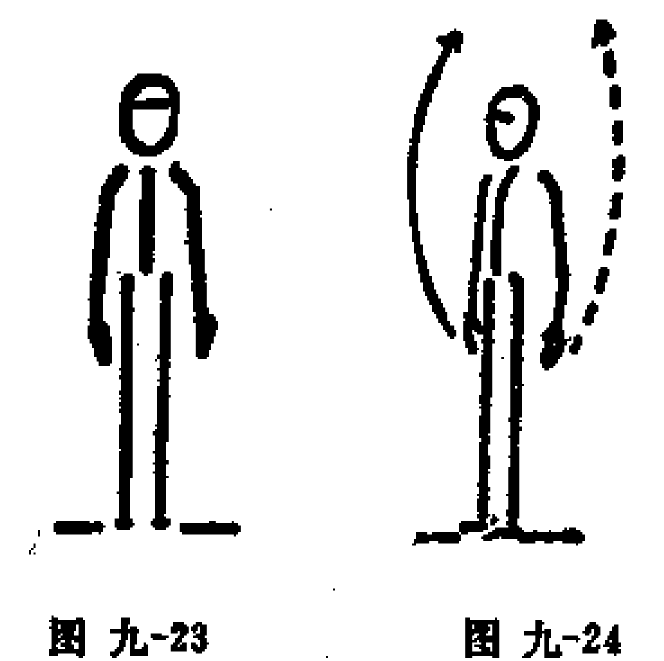


图 九-23　　图 九-24

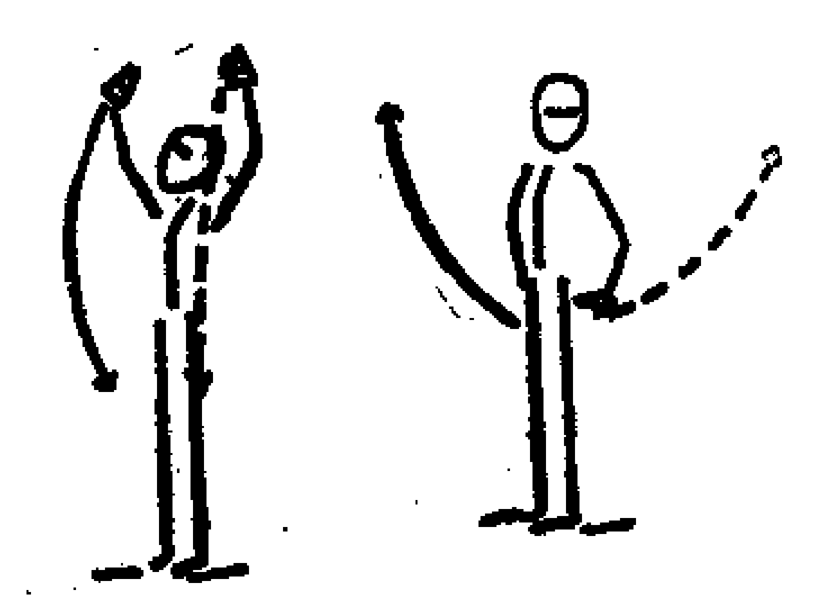


图 九-25　　图 九-26

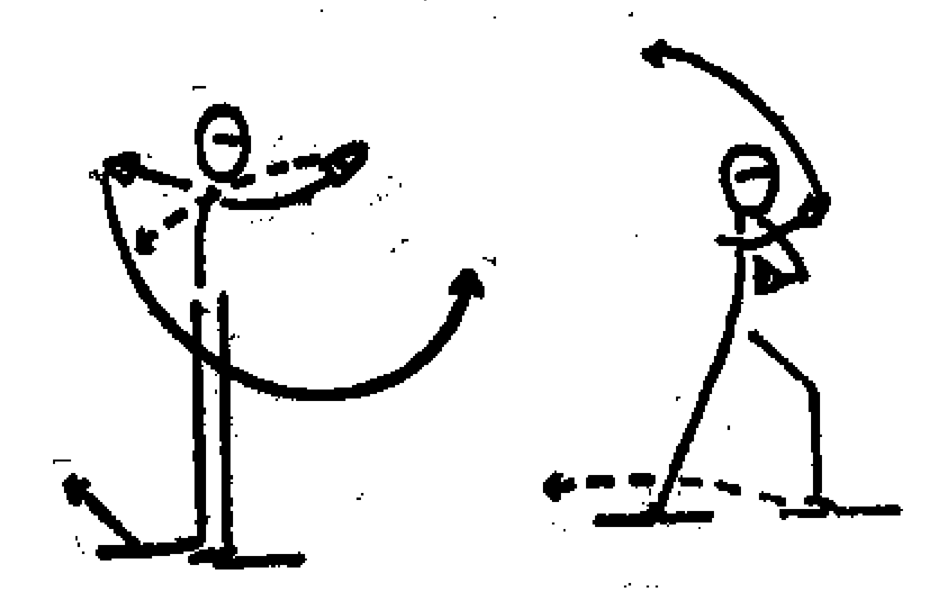


图 九-27　　图 九-28



图 九-29



图 九-30

图 九-31　　图 九-32　　图 九-33

（2）剑术竞赛套路图例（预备势——>盘腿平衡截剑。图九-34 至 43）。

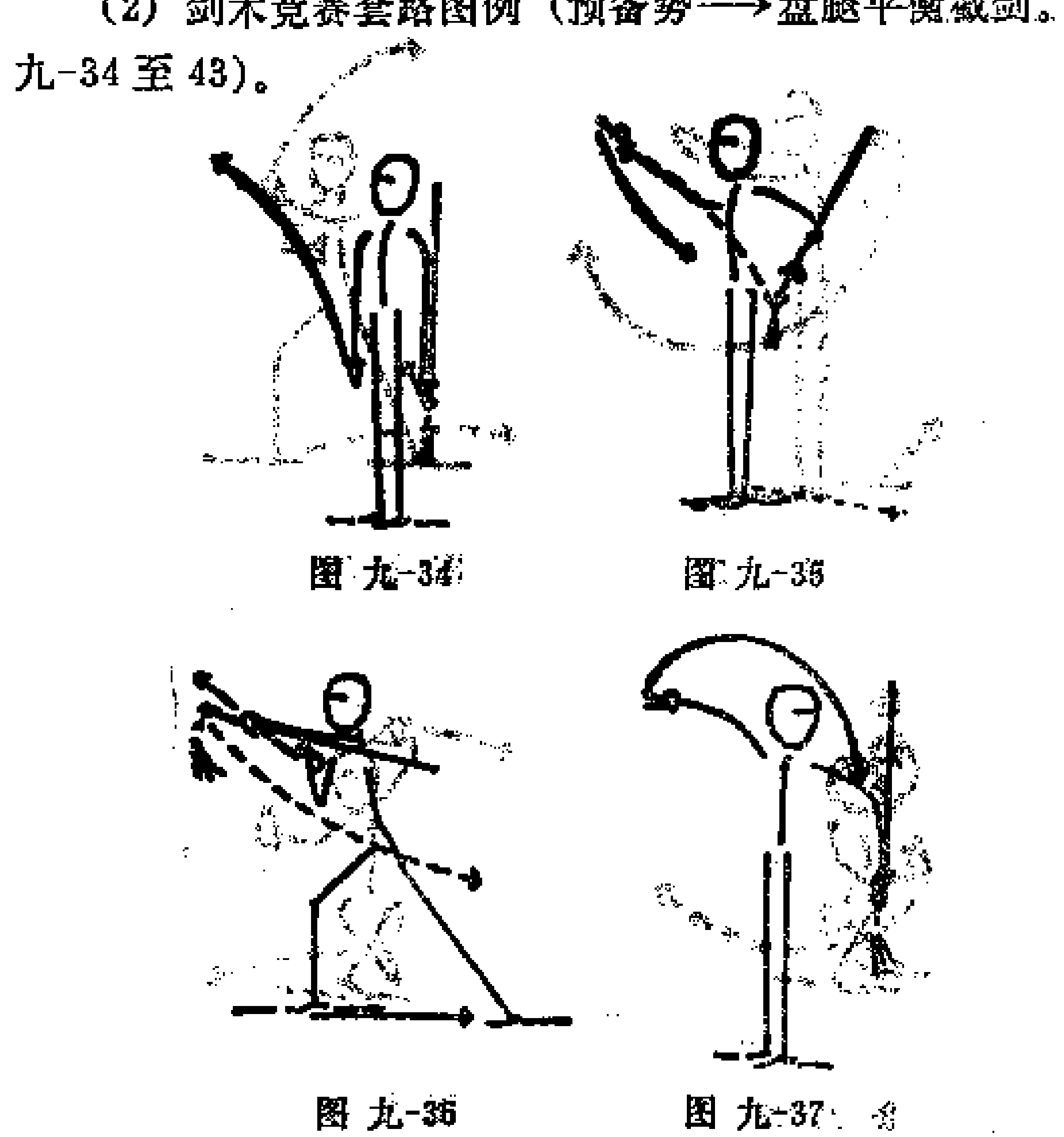


图 九-34　　图 九-35

图 九-36　　图 九-37

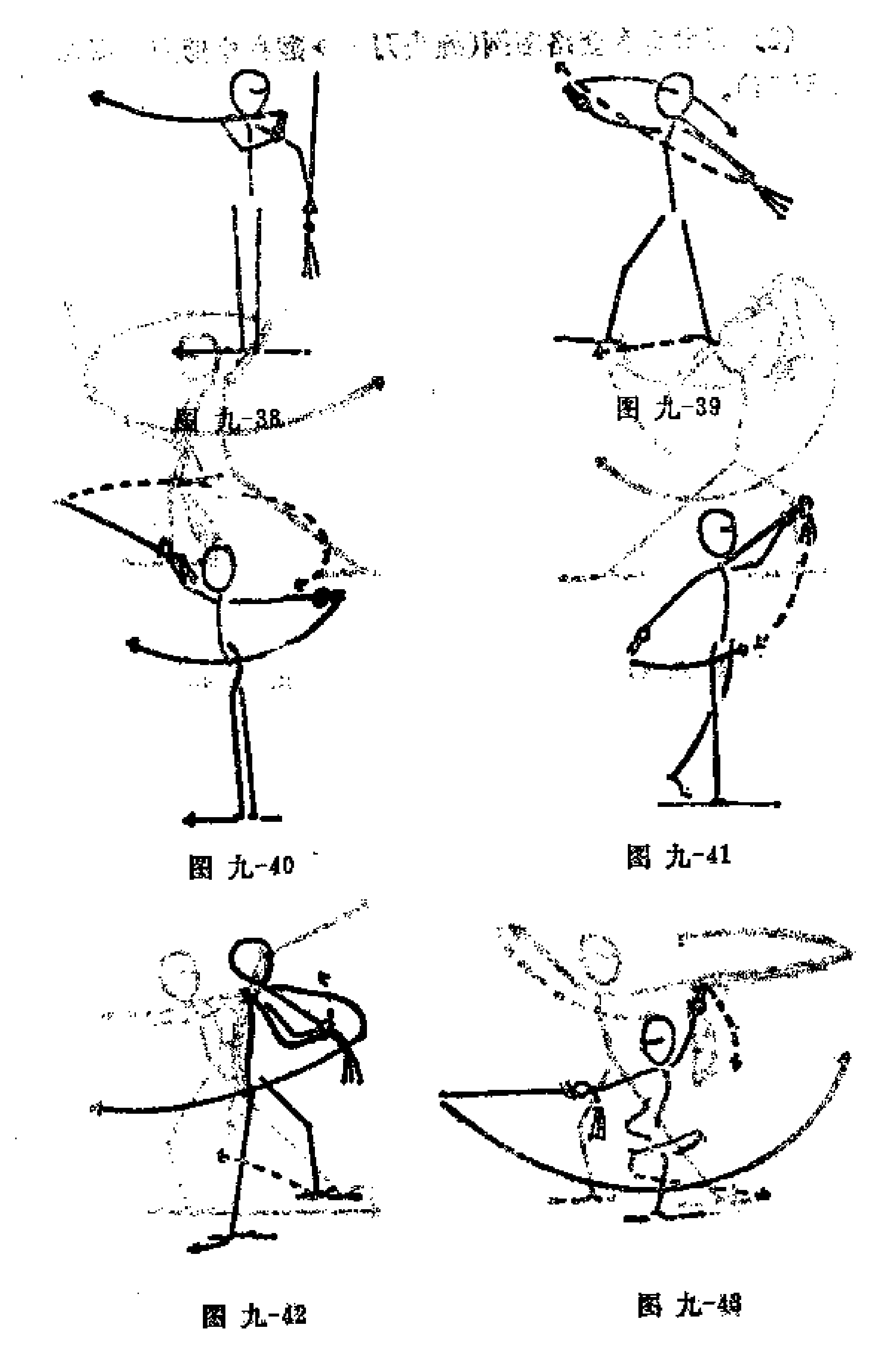


图 九-38

图 九-39

图 九-40

图 九-41

图 九-42

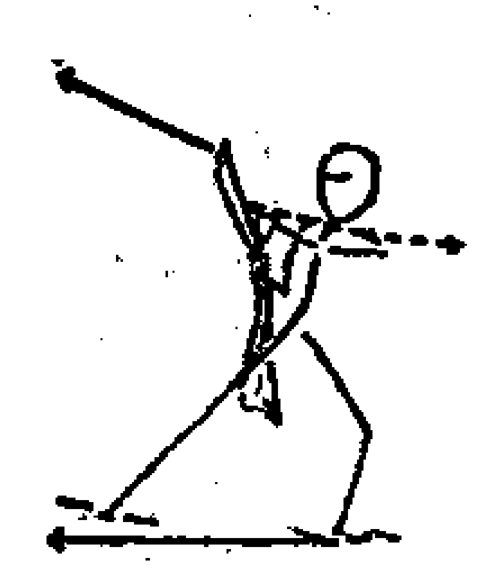
图 九-43

(3) 刀术竞赛套路图例(缠头刀—→翻身抡劈刀。图九-44至54)。


图 九-44


图 九-45


图 九-46


图 九-47

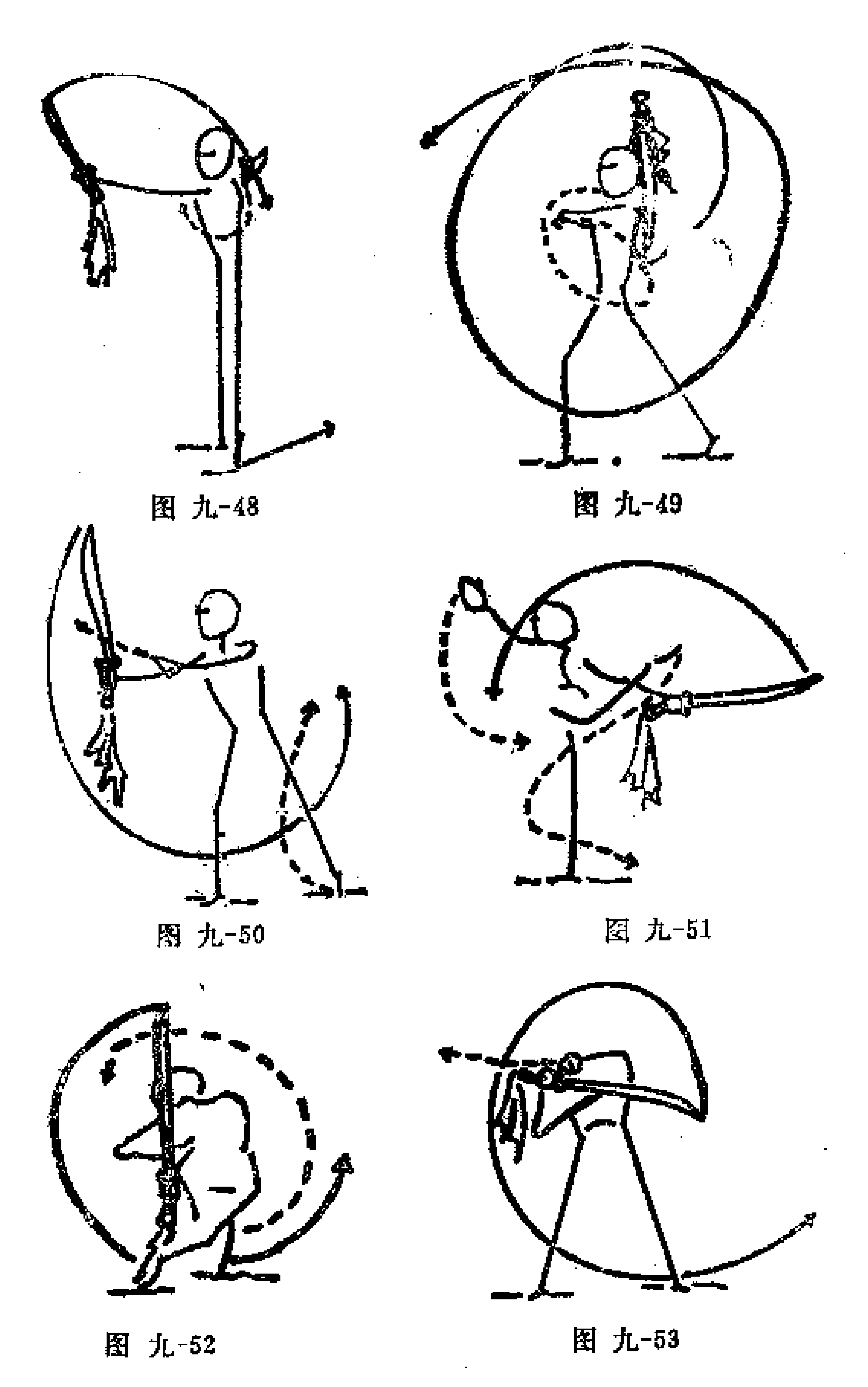


图 九-48

图 九-49

图 九-50

图 九-51

图 九-52

图 九-53

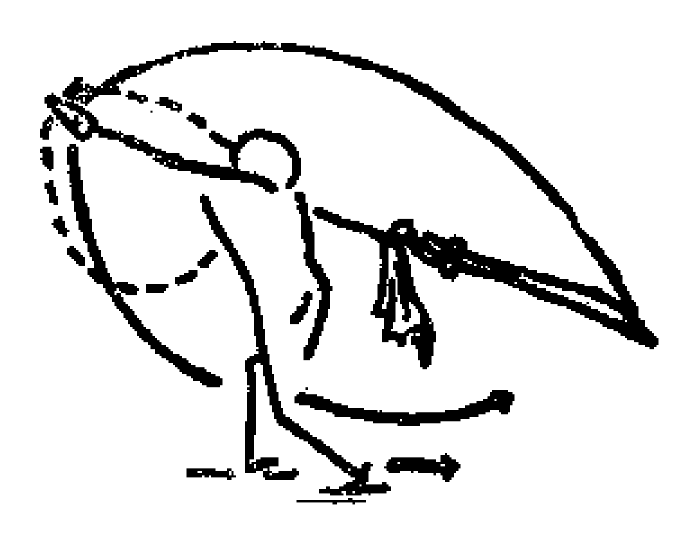


图 九-54

（4）棍术竞赛套路图例（插步绞棍——→舞花跳仆步摔棍。图九-55 至 62）。

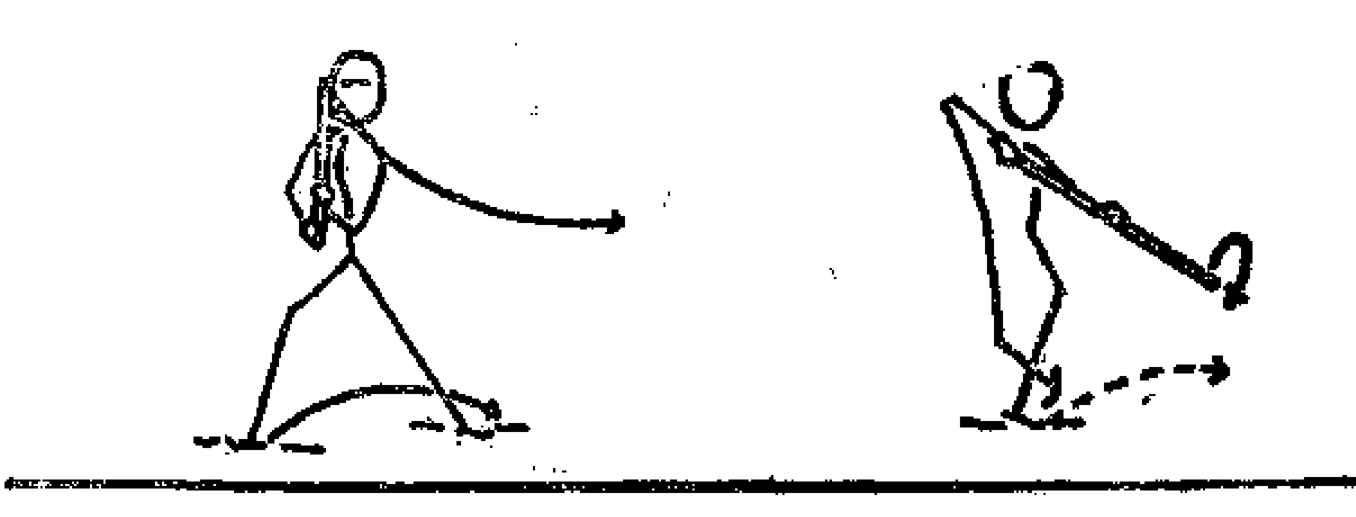


图 九-55　　图 九-56

图 九-57　　图 九-58

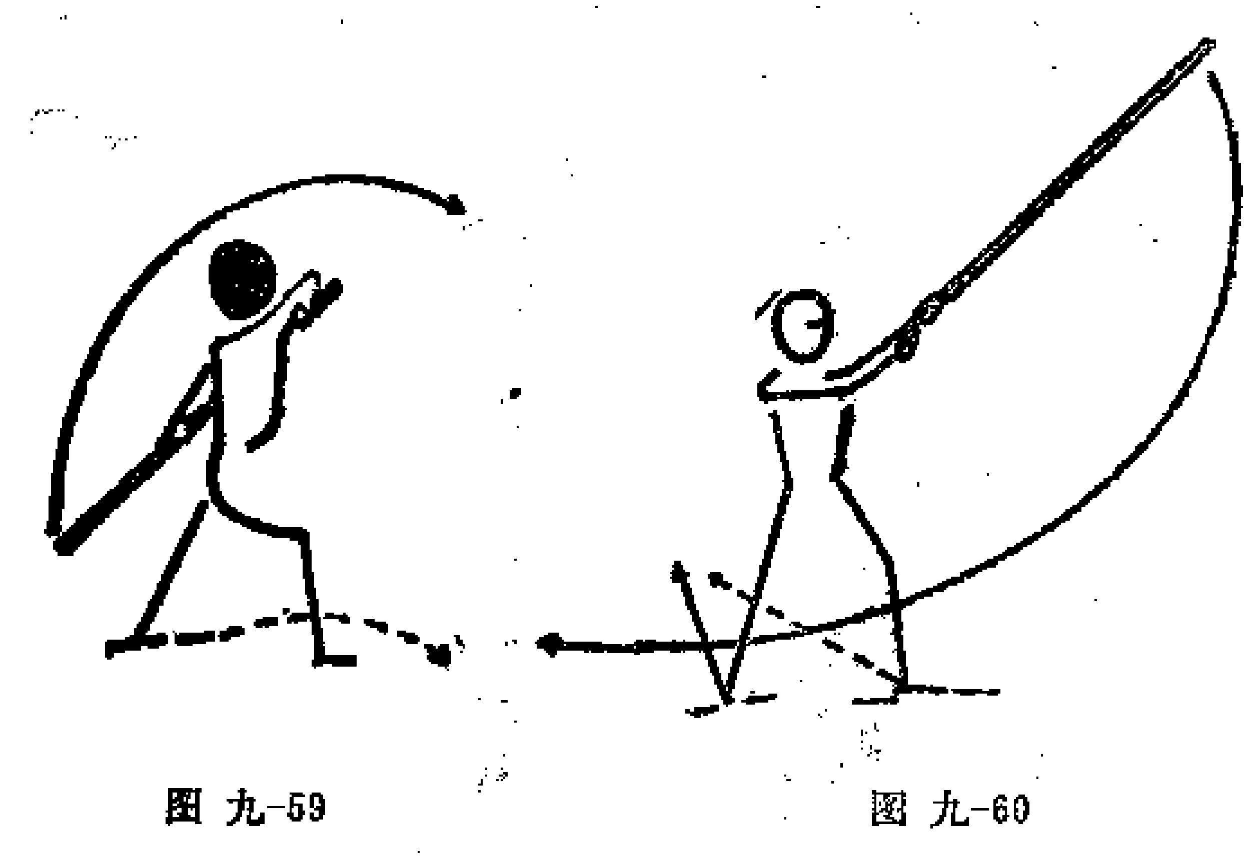


图 九-59　　　　图 九-60

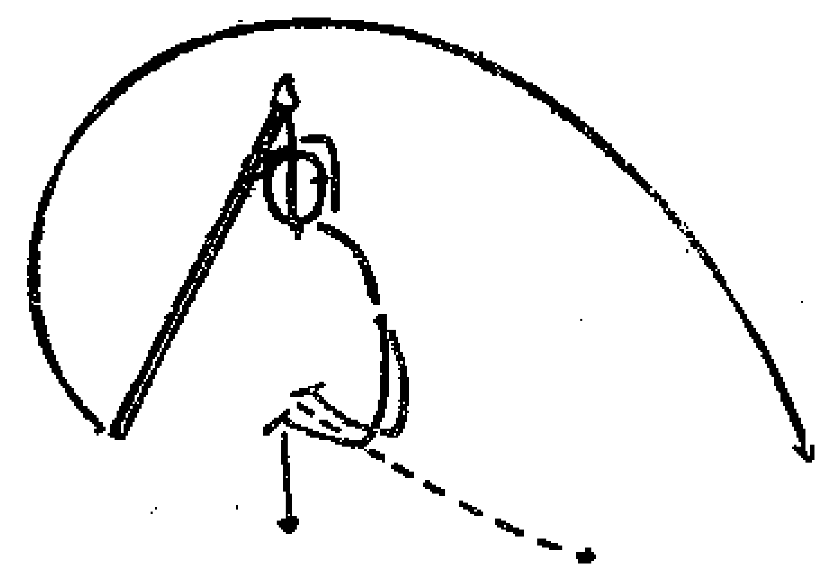


图 九-61

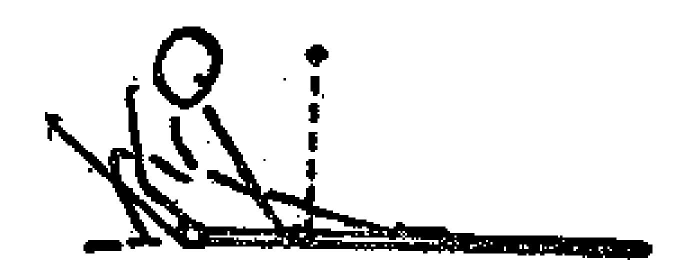


图 九-62

(5) 枪术竞赛套路图例（预备势──→转身弓步扎枪。图九-63至75）。

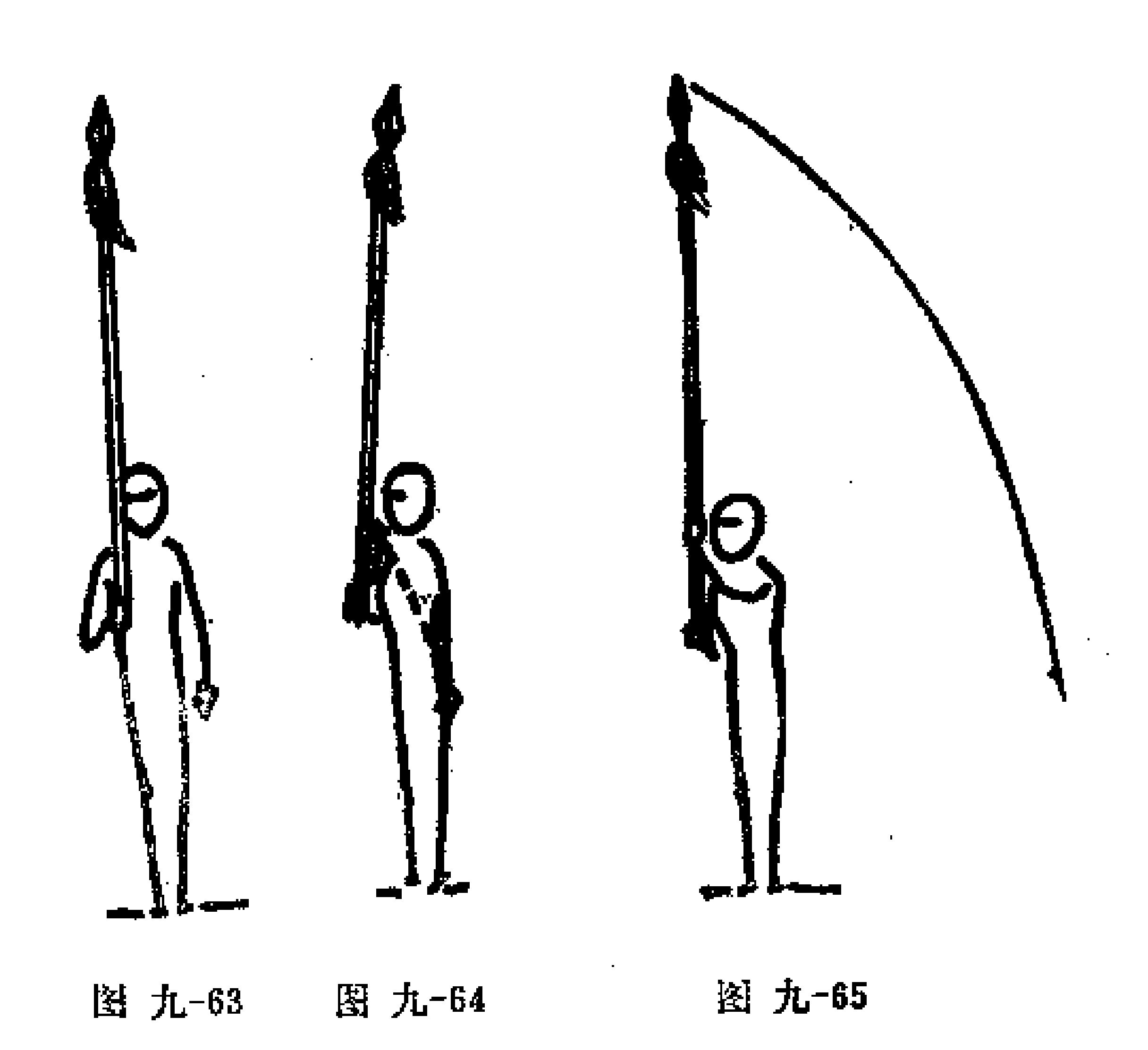


图 九-63　图 九-64　图 九-65

图 九-66　图 九-67

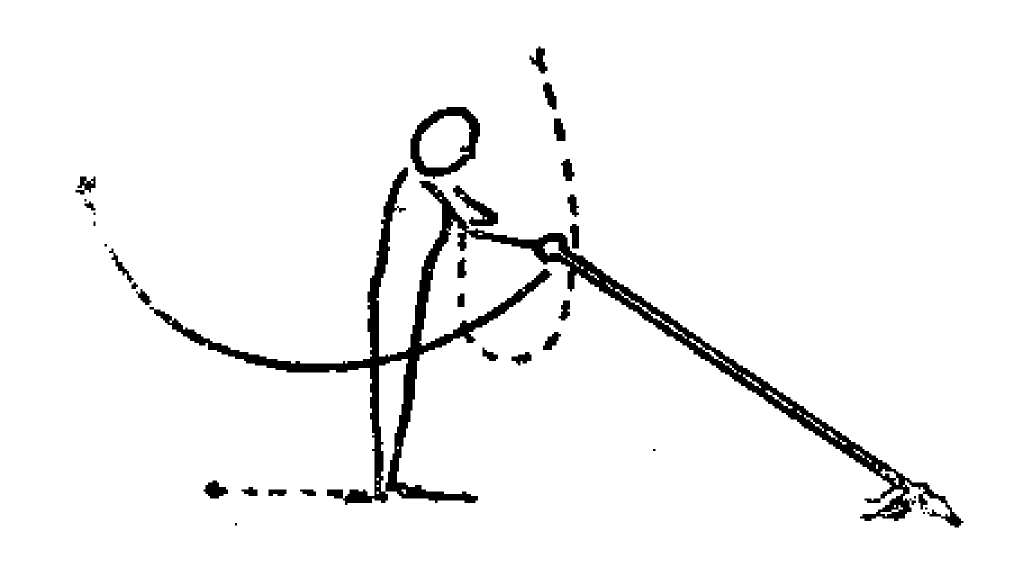


图 九-68

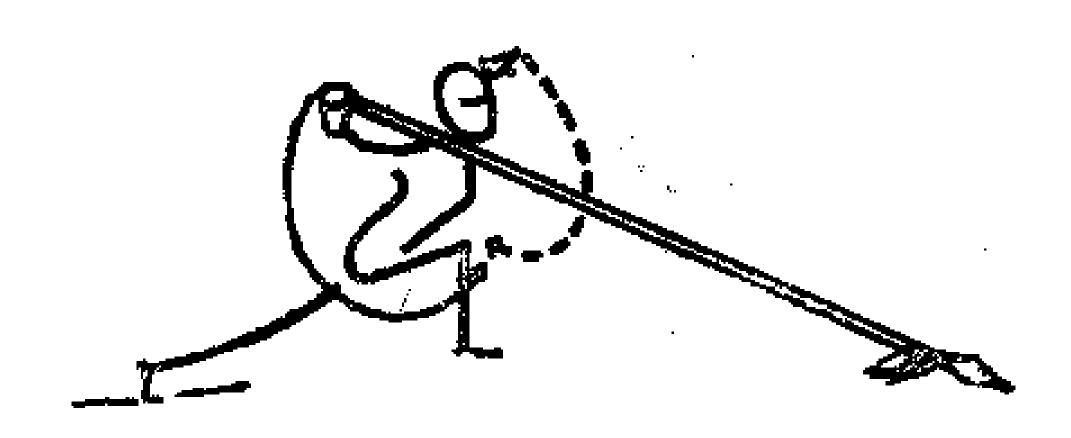


图 九-69

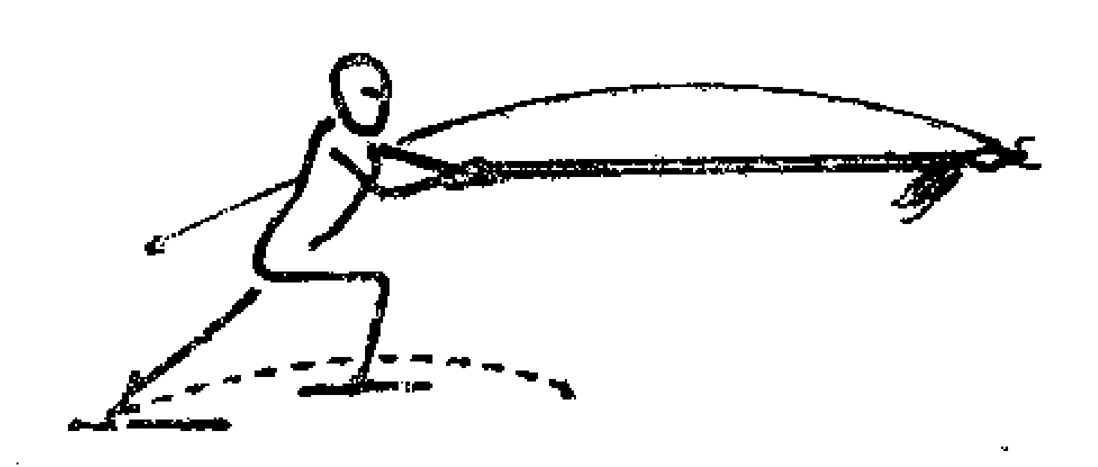


图 九-70

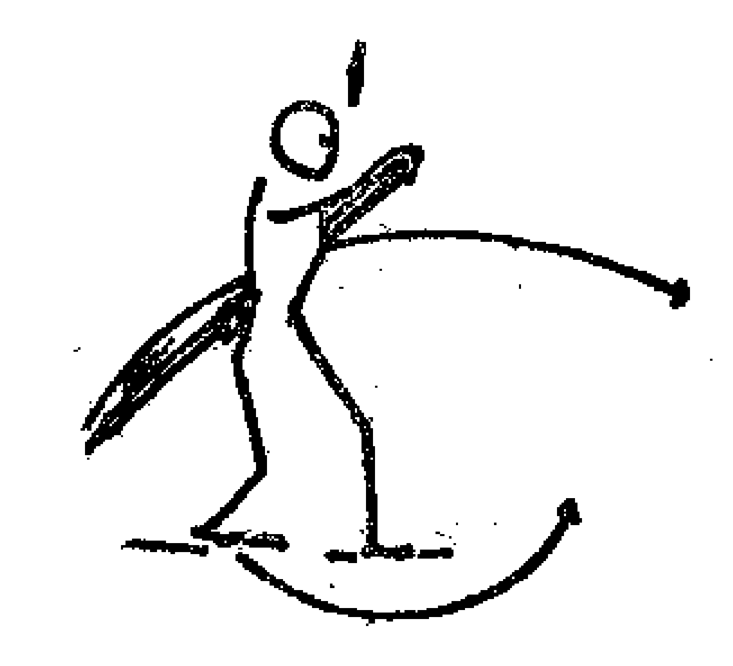


图 九-71

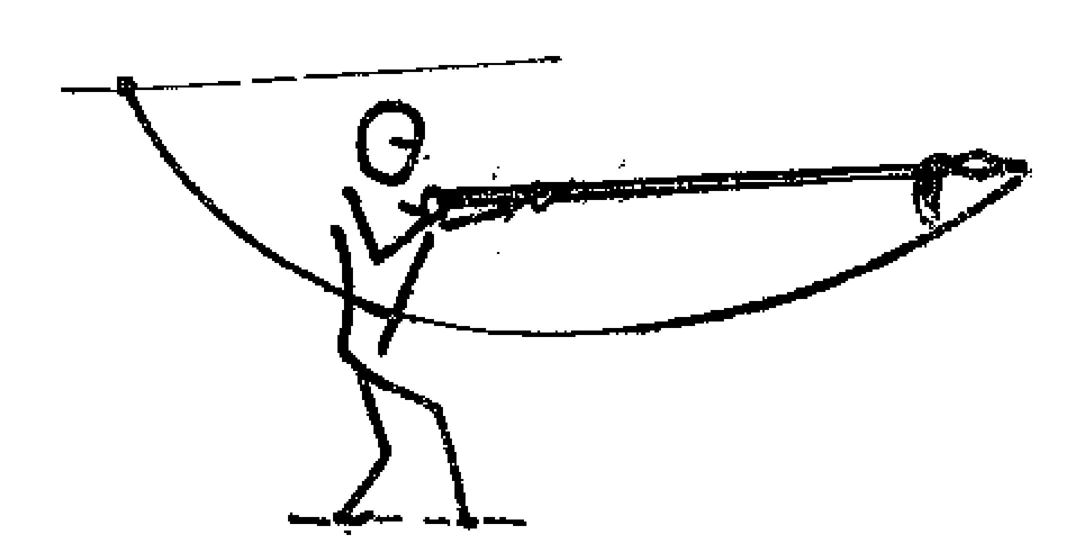


图 九-72

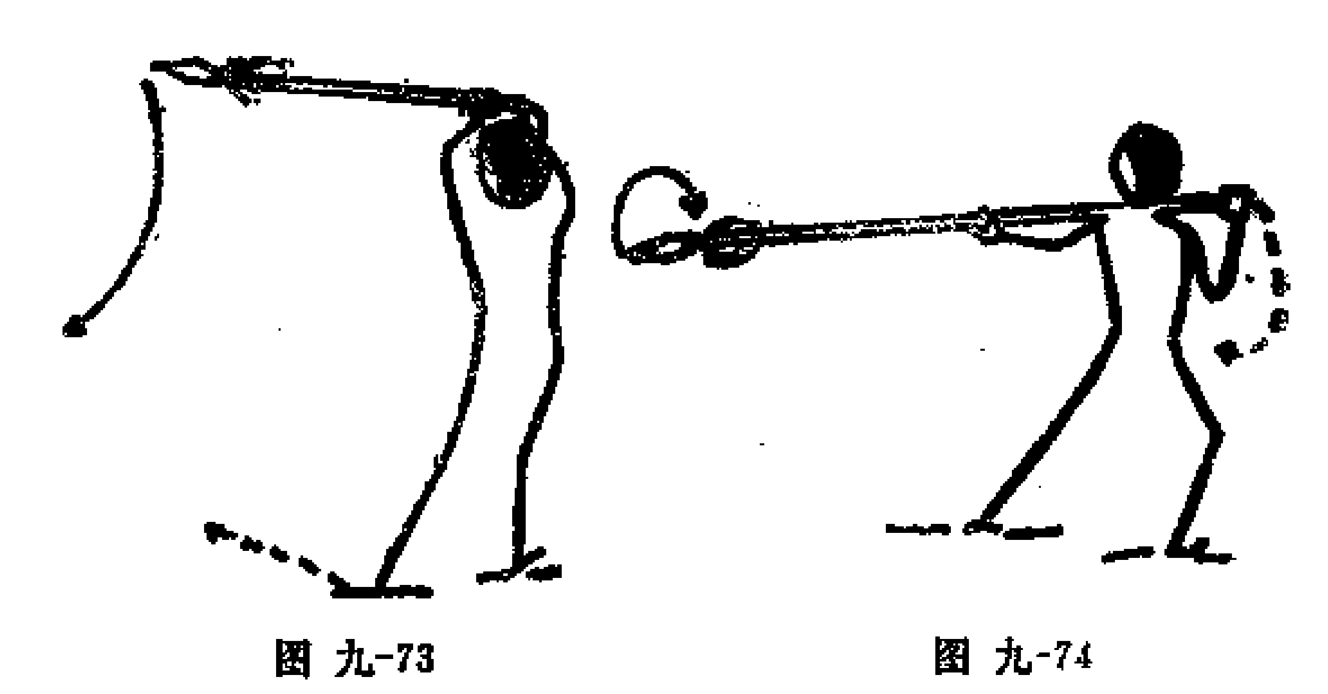


图 九-73　　　　图 九-74

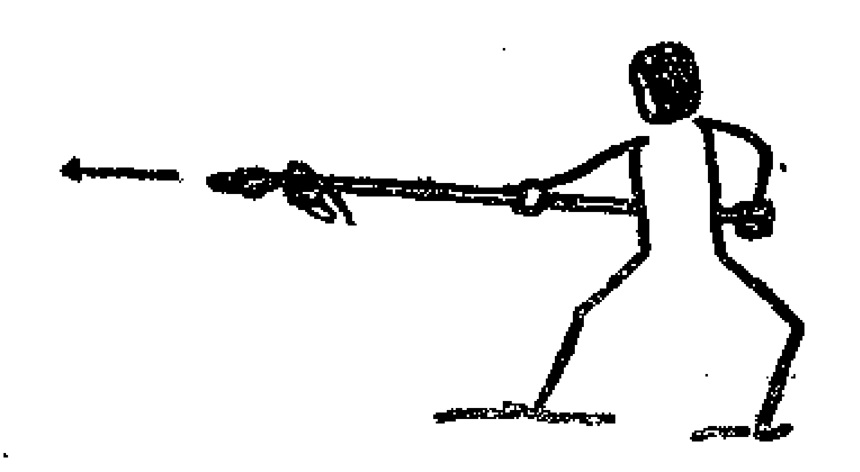


图 九-75

（三）标线：为了帮助记忆这些单线图的动作过程和相互间的衔接，可以在这些单线图上添上带箭头的虚线或实线，以标明动作将进行的运动路线。

（四）画布局：在记武术套路的最后要画一幅整套动作的布局图，使日后查阅时能一目了然。

（五）校对、整理：全部记写完毕，为了检验记录的正确性，自己可以按照记录内容默练一遍，校对一下所记的内容是否合理、正确。然后对其中一些关键的动作和组合注明要求或提示。在此基础上，可整理成技术资料保存。如果只作为临时记忆用，可以免去第（三）、（四）、（五）三个步骤，记述动作名称和画单线图也可用自己常用的语言或熟悉的符号代替。不过要预防即兴发挥，了草从事，日后忘却或无法辨认，失去了速记的意义。

第三节　武术技术动作的整理方法

武术动作组合和套路整理方法的特点是具体、完整。较

速记方法能更准确无误的记述技术动作，适用于较长时间的保存。具体步骤如下。

一、拍摄动作照片

拍摄动作照片是整理武术套路中绘制动作图的依据。因此一切要为绘图创造条件。拍摄中应注意以下几点。

（一）选择合适的环境：拍摄动作照片时，应选背景清晰、场地宽畅平整的环境。同时要考虑到演练者的服装颜色与背景有较大的反差度，以便利绘图。一般演练者穿深色服装，背景宜用白色；反之，使用深色背景时，宜穿浅色服装。

（二）保持正确的位置：武术技术动作变化大，如果拍摄位置选择不好，照片的拍摄角度就会受到影响。通常选择起势时的正面位置为准，距离要留有余地，尤其手持器械运动时，要考虑不可越出镜头。若遇上个别动作因原拍摄角度不能体现动作姿势和方法时，可以稍微移动拍摄角度或移近拍摄局部。但一般要求拍摄位置确定后，距离和角度不得随意移动。如果在稍微移动拍摄角度情况下，拍出的照片仍看不清，应补摄一张反向的照片作弥补。

（三）使用合理的速度：武术动作有招有式，对于定势动作拍摄一般不会有问题，运动性的招法也可用分解的方法来弥补。诸如，踢腿刹那间及腾空动作的瞬间拍摄，则须调节速度光圈方能抓住。通常选用 21 定的胶卷，应以$\frac{1}{200}$秒为宜；24 定胶卷则用$\frac{1}{100}$秒。为确保适度的曝光量，须按比例调节光圈。

（四）分解动作的处理：为了便于动作说明的文字撰写，对结构复杂的动作要进行合理的分解，以便突出各环节的技术要点。分解时需注意，动作分解的数量要根据结构的简繁和估计文字说明多少来确定。分得过细，容易造成图解的繁琐；分得太粗，也易造成撰写文字时过于冗长，使人难以理解。

（五）胶卷的冲放：完成拍摄以后，需冲洗放大。胶卷冲出后一般可放大成 3×4 英寸黑白照片。人物图象在放大纸上的大小，应考虑运动图线和身械各部位均不越出画面为原则。此外，放大前应在暗房内将放大纸背面按胶卷拍摄的先后逐一编号，以便于整理。否则，将会给排列动作顺序带来很大麻烦。

二、描绘动作图

根据照片动作，进行绘制时，须注意以下几点。

（一）笔法简捷。图解中的动作图一般比例较小，所以笔划不能繁琐，尤其是人物衣褶的线条，要求能略则略，尽量简洁。对于脸部表情也不需讲究，只要绘出注视目标即可。

（二）注重方法的描绘。图解中动作图虽小，但方法的描绘不能忽视。因为图中的规格正确与否直接关系到文字的说明，尤其是手型、手法和器械握法等动作在不同位置的变化，更须注意。

（三）标明地平线。在描绘动作图时，应注意在每幅图上标明地平线，以防图画被置斜或使有些动作方法被误解（如图九-76、77）。

前图表示跃起后抡劈枪，后图则表示上步抡劈枪。两者

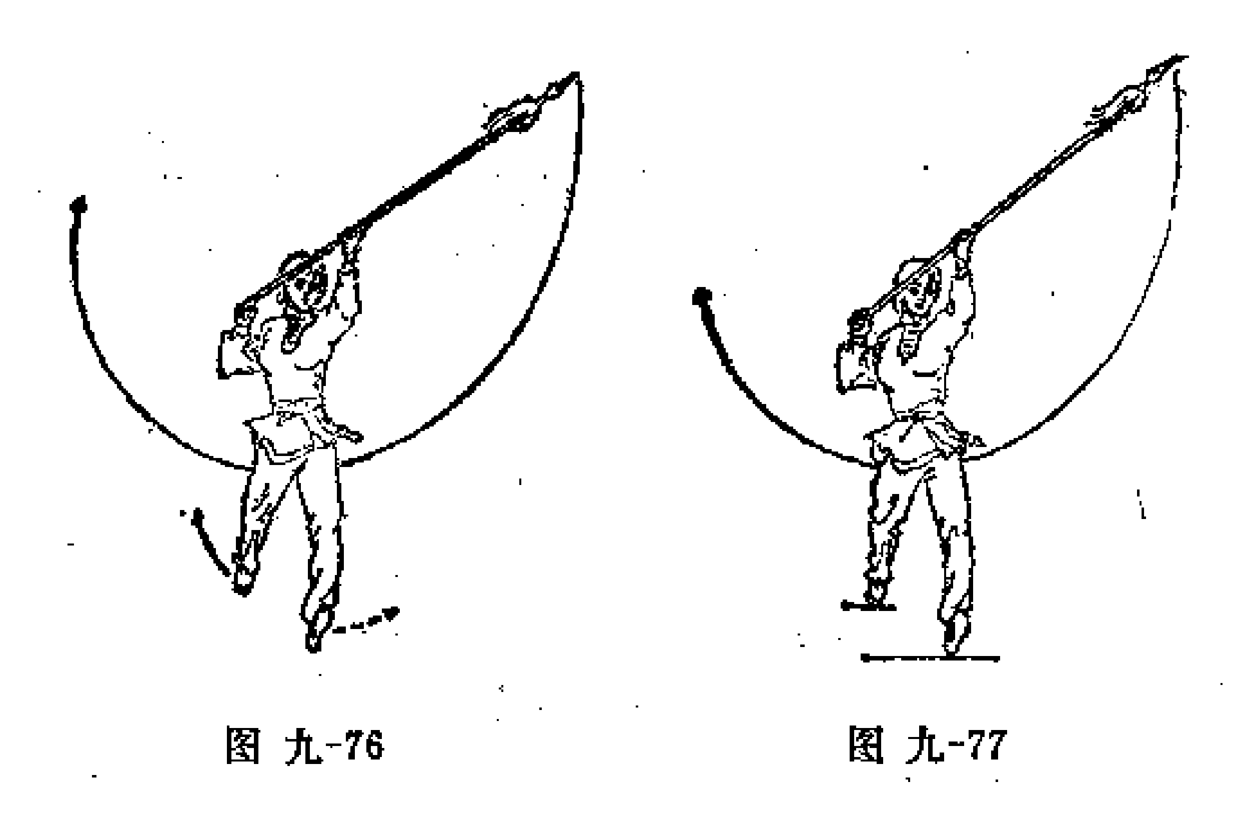


图 九-76　　　　图 九-77

在技术上存在着截然不同的差别，所以描图时注意，地平线不能省。

三、撰写动作说明

动作说明可以按动作的先后顺序来写。若几个身体部位同时进行，一般先写下肢，再写上肢；先写左侧再写右侧，最后写目视方向。记述文字要精练、明确，恰当地采用术语。此外，动作的协调要求与技术要领，应在“要点”中写明。

四、动作运行图线的表示

动作运行图线是说明动作运动路线的。具体方法可参照图解方法中的说明。在本节中要注意的是描绘时线路要严防标错。整理时可以描一幅动作路线，写一幅动作图说明，以使图、文一致。

下面介绍几种常用图线表示法。

1. 直线：表示动作是沿直线进行运动的（如图九-75）。

2. 弧线：表示动作的运动路线呈弧形。随着动作幅度的大小和划弧方向的不同，图解中出现了各种形状不一的弧线（如图九-37、图九-50、图九-73）。

3. 圆线：表示动作的运动路线呈360°或360°以上者，可用圆线表示。比如抡棍、云棍、剪腕花等动作（如图九-78、79）。

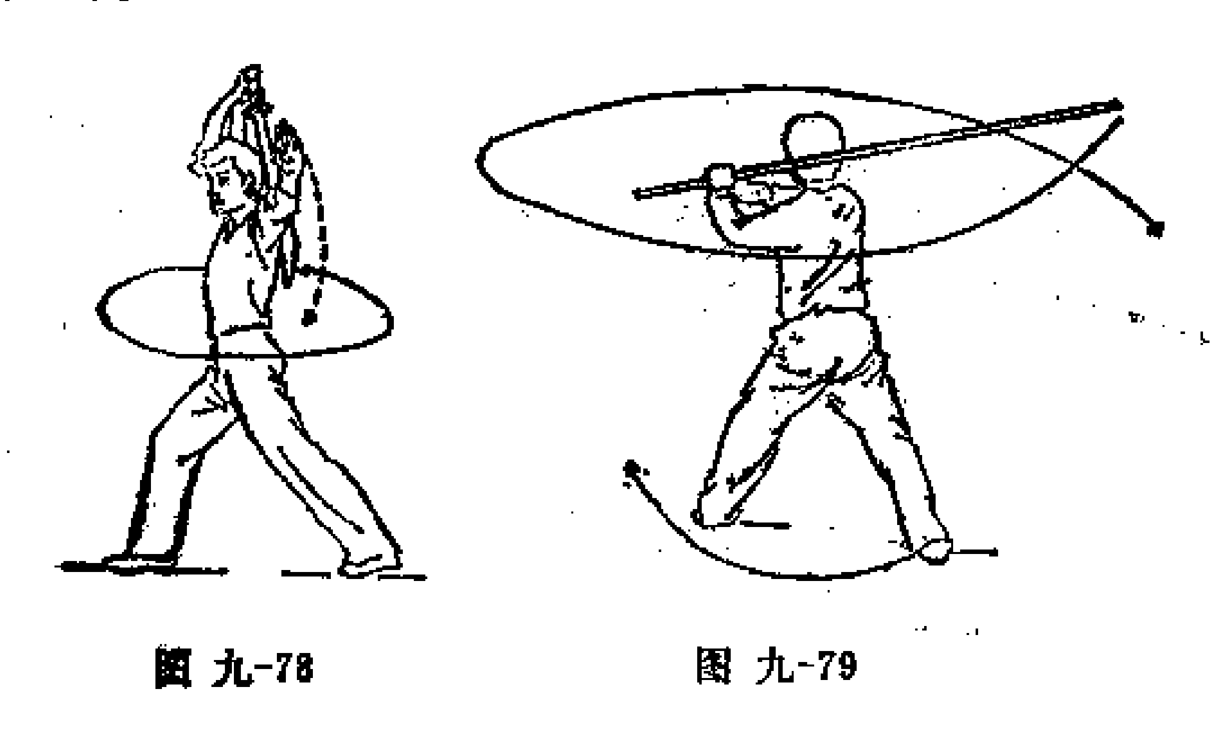


图 九-78　　　　图 九-79

4. 交叉线：表示运动时左右肢体和器械重叠时内外的位置。交叉线可用直线，也可用弧线，主要根据运动轨迹决定（如图九-80）。

5. 起跳线：表示人体从蹬地起跳到腾空之间的动作过程。画起跳线必须以地平线为标志，线段的箭尾要起于地平线，箭头达腾起后的位置（如图九-81、82）。

6. 折线：表示动作的运动路线发生转折变化（如图九-83）。

在平面图中要表现立体方位的运动过程，需掌握绘画中

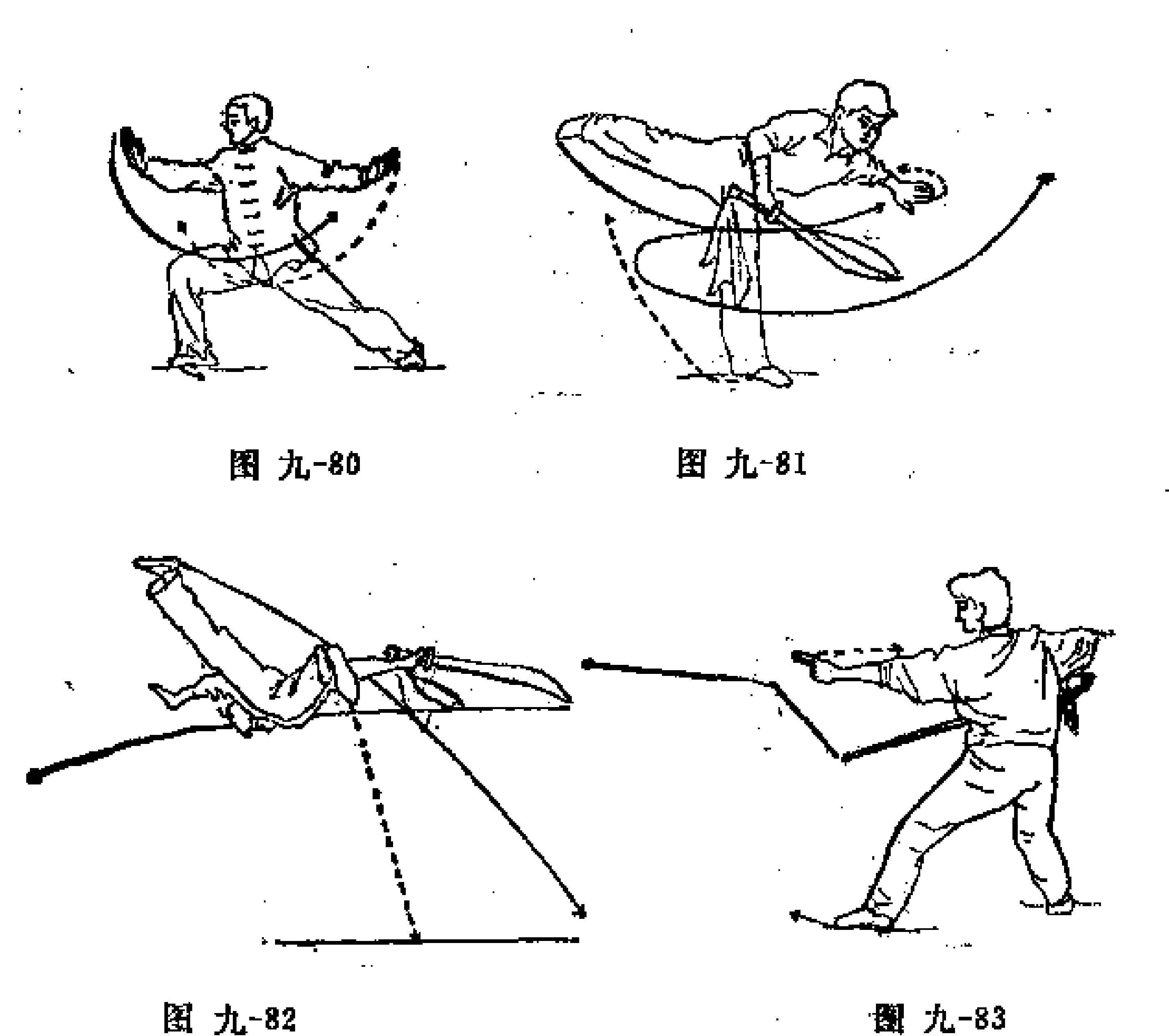


图 九-80　　图 九-81

图 九-82　　图 九-83

的透视方法。如描绘绕额状轴进行前后弧形运动的侧向动作和绕矢状轴进行左右弧形运动的正向动作时，弧线的弧度就要求高而大（见图九-50）；而描述绕垂直轴进行水平面弧形运动的动作和绕矢状轴进行前后弧形运动的动作则要求弧线的弧度低而小（图九-79）；在描述一些器械方法时，弧线表示注重是对运动的方向。比如长兵中的一些运动路线表示法。

（1） 由右向左的图线表示法：（如图九-55）。

（2） 由左向右的图线表示法：（如图九-79）。

(3) 由前向后的图线表示法：如图九-77。

(4) 由后向前的图线表示法：如图九-61。

(5) 由内向外的图线表示法：如图九-84。

(6) 由外向内的图线表示法：如图九-66。

(7) 抛接动作的图线表示法：如图九-85。

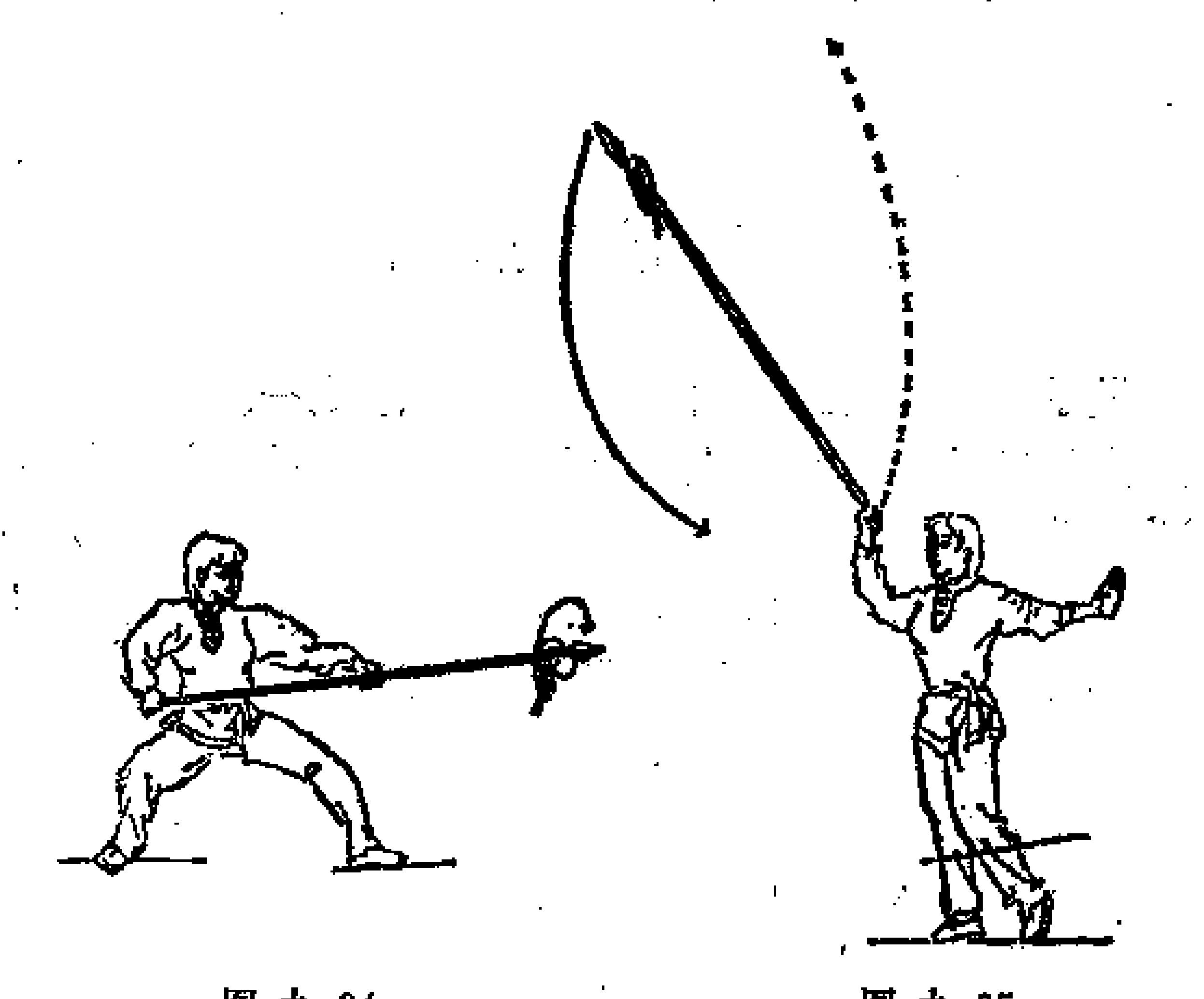


图 九-84　　　　图 九-85

总之，随着动作的不同，图线的形式也随之变化。掌握了基本规律后，就能够把握图线的描绘。

第十章 散手运动及其训练

第一节 散手运动概述

散手，又称散打，武术搏斗运动的项目之一。是两人按照一定的规则，使用踢、打、摔等技击方法制胜对方的徒手搏斗运动。

历代徒手搏斗名目各异，称谓不同，有角力、技击、相搏、手搏、卞、弁、白打、拍张、抢手等。

早在春秋战国时代，便有了近于比赛形式的"春秋角试"，每年以此选拔士卒；统治阶层中也常以"相搏"来决胜负。鲁国公子季友俘获莒国莒拏后说："吾二人不相悦，士卒何罪？屏左右而相搏，公子友处下"(«穀梁传»)。

秦汉三国时期，开始从相搏中分化出"角觝"和"手搏"。"角觝"以摔为主，手搏则不同，"搏，手对战也"(«汉书·李陵传»如淳注)，"搏，以手击之"(«灌书传»颜师古注)，突出了以"打"为主的技术特点，同时也兼有"摔"。«汉书·艺文志»中收录的«手搏»六篇，虽已佚亡，从残简中有"相错蓄、相散手"的释文，"错蓄"是两人摔倒纠缠的样子，"散手"则是两人由胶着状分离后空拳而斗的样子（贤明达«手搏初探»）。恐怕这是最早在相搏运动中使用"散手"一词。

有些记载中的"弁"，或"卞"，如"延寿试弁为期门"，"孝哀雅性不好声色，时览卞射武戏"的记载，其意均为手搏。

1975年在湖北省江陵县凤凰山一座秦墓中出土的一件木篦上，绘有手搏比赛的场面和四川新都出土的汉画砖《手搏图》，河南密县东汉墓中室北壁卷顶东侧《手搏图》的出土文物中，均可见一斑。

两晋南北朝时期，记载中的角力、相扑、相攅、相扠、拍张等名目，大都与角觝相似。《角力记》中记载了比赛盛况："观者如堵，巷无居人，从正月至五月方罢"。

隋唐五代，社会繁荣，使徒搏的发展有了社会基础。记载中，隋朝的角觝与"天下奇技"共演，"经月而罢，帝微服往观"，"后唐庄宗胜多能，癖好俳优并角觝戏，或云自能其戏"，"汉主闻而悦之，与诸王宴于长春宫，观手搏，至夕罢宴"。说明手搏技术不仅人民喜爱，亦为统治者所重视。

宋元时期，出现了"角觝社"的专门组织，成为民间交流技术的场所。军内也组成"相扑营"，有专职的相扑手称"内等手"。

《武林旧事》等记载的"露台争交"，有了较明确的裁判，规定在比赛中不准"揪住短儿"、"拽起裤儿"，可以"拽直拳"、"使横拳"、"使脚剪"、"拳打脚踢"都行。比赛结束获胜者可获奖品。《涑水纪闻》中记述道："世衡下令较手搏，倾城人随观之。"

元代，统治者禁武，尽管民间徒搏受限，仍传习不止。

明清时期，武术发展昌盛，战将戚继光在军事训练中仍然重视"真可搏打者"的"真艺"。"白打，即手搏之戏"也列为军事训练的内容。明黄黎洲在《王征南墓志铭》中有"少林以

拳勇名天下，然主搏人”，内家拳有“应敌打法若干”、“死空若干”。

新中国成立前后，从相搏分化而出的角觝演变发展成中国式摔跤运动项目后，手搏运动仍继续演变发展，当时民间盛行的而各武术组织大多将散手列为练习的内容，并经常进行比赛。

1928 年 10 月 28 日，中央国术馆在南京举办“第一届国术国考”，参加者是国术馆的教师和学生。散手采取双淘汰制，三打两胜。比赛在长方形的场地上进行。打法不讲流派，不以体重分级，临时抽签分组比赛。不带任何护具，凡击中对方任何部位得一点。1933年在南京举办“二届国术国考”。散手以点到为止，没有时间限制。1929年初由浙江省国术馆承办了“国术游艺大会”，进行了散手比赛。比赛擂台高 1.3 米，长 20 米，宽 18.6 米。以被打倒者，或自视不能胜而认输者为负方。1933年，在南京举行了第二次“全国运动大会”，散手以性别分组，按体重分级，并带有护具；头和裆部都是禁区，将对方击倒为胜一次，三局两胜，没有时间限制。

1979年 3 月，国家体委决定在浙江省体委、北京体院和武汉体院三个单位进行武术对抗性项目试点训练。同年 5 月在南宁市举行的全国武术观摩交流大会上，试点单位做了汇报表演，同年 10 月举行的“第四届全运会”期间，散手队进行了公开表演。1981年 5 月，在沈阳市举行的全国武术观摩交流大会上，北京体院与武汉体院进行了第一次公开表演比赛。1983年全国散手竞赛规则研究会，制定了《散手竞赛规则》(初稿)。1982 年 11 月采用了上述“规则”，在北京举行了全国十单位武术散手邀请赛。自此，每年都举行一次全国性的武术对抗性项目（散手）表演赛。1988年在深圳举行的国

际武术节的散手比赛中，我国散手运动员以出色的技术力挫群雄。

通过1979年到1988年十年的试验、总结、研究，使散手项目的竞赛、训练、裁判、规则日趋完善。因此在1989年，国家体委正式将散手确定为竞赛项目。1989年10月在江西宜春市举行了第一届"全国武术散手擂台赛"，1990年正式出版了《武术散手竞赛规则》。散手从表演进入了正规比赛时代，从而为散手的发展开辟了新的途径。

第二节　学习散手的不同阶段及任务

散手的学习有一个由生到熟、由熟到巧的过程。大致分三个阶段：

一、打好基础阶段

要学习散手，首先要练好素质。要通过各种训练手段，提高练习散手所需要的基本力量、速度、灵巧、协调和柔韧。与此同时，学习一定的拳术套路，压腿活腰，甩肩站桩，为攻防技法的学习打下基础。

学习散手的基本动作（包括步法、拳法、身法、腿法、摔法、跌法等），掌握动作的要领，提高单动的实效性，借助辅助器械提高击打和承受力量，了解一般的战术原则，明确要害部位的基本防护，为连招学习准备条件。通过基本动作的规格训练，进一步提高学习散手所需要的专项素质，培养意志品质和必需的心理素质。

二、学习连招、提高技艺阶段

这个阶段要较全面地学习连招。从实践上、理论上掌握各种单招组合的规律。探究其速度、距离、着力点的特点，提高组招进攻、防守的准确性和合理性，进一步完善动作的规格，初步形成自己特有的战术意识。

根据本人的弱点，有目的的选择辅助练习，进一步提高专项素质，发展有关方面的力量和抗阻力能力。

提高阶段集体练习和个别练习要紧密结合，单人练习与规定条件的实践练习要交叉进行，有针对性地培养处理突发事件的能力，促进积极思维，提高战术水平。

三、发挥特长，形成有独特绝招的阶段

该阶段是攻防技能提高的重要时期。通过一、二阶段的训练，教练要根据习练者的思想、品质、技艺、身高、体重、素质等各方面的情况，确立每人发展的方向，形成不同的特长。擅长就是绝招，练习者都要具备一至二种这种的技能。

独特的招法是教练对习练者长期有意识培养和训练的结果，教练要善于发现、总结，有目的的引导和完善其特长。独特的招法要与实践紧密结合，实战对象要多种，可以内部，也可以外部，及时发现问题，进行场外指导，提醒包括战术在内的主要问题。研究意外现象的补救措施，鼓励习练者大胆实施预定的策略，使每次实践都紧紧为独特技能的形成服务。

三个阶段不是绝然分开的，既有联系又有区别，可根据实际情况，有的放矢，使技击术的学习稳步地进入到高一级的水平。

第三节　散手运动的技术战术训练

散手的技术战术训练的组织形式和方法，是由散手本身的特点决定的。一般来说，有以下几种：

一、散手训练的组织形式

1．集体训练：集体训练是习练者在教练指挥下，集体进行学习和训练的形式。多运用于初学者或者新动作的学习阶段。集体训练便于维持纪律，讲解示范，节省时间，也可有目的的控制运动量的大小和适当纠正共性偏差。要求教师讲解要简明，示范要正确，领作、指挥位置要恰当，口令要清楚准确。

集体训练要讲清动作的原理和方法，充分调动习练者的主观能动性，对练习的技术能晓之以理、动之以情，养成自我严格要求的良好习惯。散手基本功的集体训练是比较乏味的，训练中要从训练的内容、方法、手段的不断更新，训练的环境的改变、训练要求的不断深化，以及语言启发、测验比赛、了解学习收获等方面创造增力的情绪体验，造成竞争向上的局面，提高学生的学习兴趣。

集体训练的技术要求要由低到高，由简单到复杂。在强度密度的安排上，也要有节奏。既要达到练习提高技艺的目的，也要培养必要的意志品质。

2．分组训练：根据不同的任务和要求，把习练者分成若干小组进行技术消化、巩固、提高。分组训练是集体训练的调节和深化。分组训练可以发挥骨干的作用，树立能者为师，

互帮互教，互相监督的良好学风。教练可集中精力区别对待，纠正动作细节。分组练习布置任务要具体、恰当，提出要求要明确，从练习次数到动作的重点都要交待清楚。根据技术辅导的情况，教练可随时集中讲解某些动作的技术关键，纠正存在的普遍问题，或进行典型的示范、表演。

3．个别训练(陪练)：个别训练是教练对一个人进行辅导和陪练的形式。个别训练能根据习练者的实际，区别对待，纠正个性技术问题。对提高动作的技术规格，培养正确的判断能力、个人擅长及对抗能力等都具有重要的作用。

个别训练的另一种形式叫喂手(也叫陪练)。教练(或者队员）给习练者创造一定的条件，让对方经过反复的条件刺激，习惯于某种特定情况的出招时间、方位、速度、力点、应变动作及其某些必备的要素。喂手要根据对象的实际、教学的重点、训练的不同阶段、个体的差异，在强度、密度、总负荷上科学地进行安排。

4．自我训练：指习练者在课内或课外自我进行练习。自我训练分自我空中拳脚摹仿练习，对镜练习，借助于辅助器材的力度、硬度、准度练习等。自觉积极地进行技击技艺的自我钻研，有助于发展独立思考和创造性，培养自我实践的能力。

自我训练没有任何条件干扰，内容的选择、运动量的大小、时间的长短均可由自己控制。习练者能集中精力思考动作的各环节要素，为改进动作创造了有利条件。特别是对镜练习，直接的感观刺激，能促进思维活动的加强，对掌握动作的协调性。击发的时机、步法的灵活性具有良好的效果。自我训练要始终想到各种对手，使动作尽量合乎实践的要求。训练内容要做到心中有数，从整体上要与教练的训练意图吻

合。从局部看要针对自己的实际。技术上要有重点、方法，手段要筛选，每次训练都要达到预期的目的。

二、散手的训练方法

1．加难训练法：加难训练就是增加技术难度，逐渐提高运动负荷的训练方法。加难训练对提高技艺，培养实战所需要的体力、耐力及心理品质具有重要意义。

① 从技术要求上增加难度：如直拳，先要求路线，再要求速度、准确、力法等，达到规格要求后，继可在特定信号刺激下完成直拳的规格练习，创造实践中发直拳的种种条件。如加防守的反击练习，配合其他动作发直拳练习等，使习练者对直拳的实战运用能力逐步提高。

② 从训练负荷上增加难度：增加散手训练负荷的难度要以强度为主，适当结合量的变化进行。例如从数量、组别、时间上有节奏的递增：单招从20次、40次、50次……递增或者逐渐增加时间，连招从10次、20次、30次……递增或者逐渐增加时间。有条件的对抗练习，可20秒、30秒、45秒、1分钟、2分钟等。从动作强度上递增：力量由小到大再到全力；速度由慢到快再到最快；动作幅度（指某些要求柔韧性的动作，如里片、外片）由小到大；攻击部位由低到高等。还可与有关素质练习结合，增加负荷强度。从密度上递增：主要指练习间隔时间上的缩短。如单招的集体训练，可先一人一组依次进行，尔后三人、四人、五人一组进行。由于人数的逐渐增加，间隔的时间也相对缩短，提高了训练密度。也可增加训练器械（如吊袋、沙袋、石担等）的数量。从负荷和各种附加条件上增加难度：负沙袋、锡瓦、戴口罩、面罩、护具等进行练习。阻抗能力训练中增加重量、硬度。

灵巧练习中增加障碍物和附加条件等等。

2．模拟训练：指根据散手实战的需要，创造相近似的环境、条件等诸因素的训练方法。其目的是使习练者在技术、素质、心理等各方面得到较多的锻炼，以适应真正的实战对抗练习。模拟训练方法很多，一般有模拟对手、模拟环境、模拟条件等形式。

① 模拟对手：散手实战应变能力的好坏，是决定胜负的重要因素之一。实战的对手，按战术观念和个性特征分为积极进攻者和消极进攻者(也叫进攻型和防守型)；按身体差异可分为高个、矮个；按技术特点可分为擅长用腿，擅长用摔，擅长击上部……等。模拟对手一定要全面，并且要紧密结合即将对垒的队和对手的特长，做到有的放矢。

例如：教练模拟进攻型的对手时，就要"主攻抢打"、"先发制人"，让习练者采用相应的打法进行应变还击，养成借势打势、借力发力、避其锋芒、击其要害的实战能力。也可模仿擅长用连环腿法进攻的对手，以训练习练者闪躲后撤的防守能力。对防守型的模拟，要让习练者确立明确的战术思想，习练"主动抢攻"、"强攻硬打"的绝招。对高个，要求习练者多运用左右闪躲、上惊下取、贴身靠摔的方法。对矮个，多培养习练者后发阻截，快打快撤的能力。总之，教练要模拟不同对手，以培养习练者对不同对象实战的能力。习练者也要有不同的特点，运用这些队员与同一队员进行陪练或者实战，使习练者从训练中获得各种实战经验。

② 模拟环境：任何实战经验，都是在特定的环境里，多次重复培养的结果。模拟各种环境，能使习练者获得各方面的经验，促进各种心理障碍的排除，使身心适宜对抗实战的要求。

其一，每次训练课的后半部，可根据训练内容的需要，进行规定条件的假想性比赛。要求按规定进场、退场、并宣布比赛结果，观察习练者技术发挥的情况和情绪反应，及时总结分析，指出成功和不足之处。

其二，组织阶段性的比赛(或者表演、汇报、选拔赛等)，要求组织观众、或者请武术名家到场指导，使比赛有一定的气氛，有意给习练者一定的压力。多次进行，可克服习练者怯场和身体不适感觉。

其三，改变条件、时间的训练和比赛，如在室内、室外、地板、土地、早晨、上午、下午、晚上等环境下进行训练。

其四，突然改变实战对手，让习练者在特殊情况下能独立考虑应急措施。

其五，在训练对抗中，教练还可错判得分或者有意识的重点帮助某一队员，造成另一队员心理上的障碍，锻炼其自我克服不利情绪的能力。

③ 模拟条件：就是模拟散手对抗中可能出现的各种情况进行训练。如不同对象、场地、时间等。

3．对抗练习方法：对抗练习方法是实战训练中，能全面检查和提高练习者战术运用能力，获得临场比赛经验的有效方法之一。

① 规定条件的对抗训练：就是根据各阶段训练任务的需要，限制对抗的条件，锻炼在特定的环境下的实战能力。其方法有限制进攻或防守动作的实战对抗；规定主动和被动的实战对抗；限制进攻次数的实战对抗；限制击打力量大小的实战对抗；限制击打部位的实战对抗等。由于规定条件的对抗训练的侧重面不同，在遵守必要的竞赛规则的基础上，可附加一些新的规定，并逐渐加大难度，以达到预期的目的。

例如：实战训练初期，习练者由于对技击实战的运动规律、特点还没有切身体会，一般会出现怕挨打、怕受伤、畏首畏尾的现象。对于这种情况，教练一方面要进行思想教育，一方面采用规定条件的对抗训练进行引导，消除某些顾虑。若双方都敢于出招，为防止受伤，可规定以轻点为主，或者一次性进攻，不许连击。

规定条件的对抗训练，要在教练的指挥和监督下进行，对违反规定条件的要经常提醒，属于技术运用上的缺点和问题，可以暂停，集体或个别进行讲解示范，给予纠正。每一次规定条件的对抗训练，都要进行讨论或者总结，肯定优点，提出问题，指出努力的方向。

② 实战训练：就是不附加任何条件的真打实摔练习。分戴护具的实战对抗和不戴护具的实战对抗。实战训练可配备不同类型的对手进行，每局安排一种类型的对手，以适应不同对手的打法。为了提高实战耐力，也可"座庄轮战"，训练习练者合理支配体力和灵活运用战术的能力。

散手的实战训练，可参考当今散手比赛的规则进行，也可根据情况，附加一些新的要求。每一次实战对抗都要安排裁判和场外指导。在完全按照"规则"实战时，要强调遵守和合理的利用"规则"。服从裁判裁决，听从教练的指挥和指导，注意战斗作风、品德的培养。在全面提高攻防格斗实战能力的同时，也培养刻苦耐劳、勇敢、顽强、谦虚谨慎等优秀品质。

4．思维训练方法：指传统武术的想功，或者说默功(心理学叫念动训练)。它是习练者对攻防格斗技艺在思想中进行训练的方法。

思维训练的方法很多，涉及面也较广，从生理和心理角

度看，凡是以痕迹的形式保留在习练者脑子里的任何动作及经验，只要有一定诱因，就能在脑子里重现。这种"诱因"的内容和形式就是散手思维训练方法的基础。

① 借助于讲解、示范、图片、关键的语言提示或者口令，来强化散手技术的各环节的思维表象，促进积极思考和分析。如谚语："出手如放箭、打上如火烧"，对出招、收招的要求作了生动的抽述；"借其力、顺其势、见缝插针、有空就打"，对"依力降实惠，依巧破千斤"善变之法作了更确切的解释；"乘其进而击之、或随其退而击之、旧力略过、新力未生之前而击之"，对进攻的时机作了概括。如此等等，加深了对动作实质的理解。

教练的口令指挥，也能促进习练者思维活动的积极性。口令根据散手动作的要求，应有高有低，教练脸部表情应有张有弛，神情应有喜有忧。在紧张高潮的关键处，甚至走到习练者的身旁，边叫喊边提示，这种对神经系统的强化刺激，对在疲劳情况下仍然保持动作的正确性是很重要的。习练者往往能觉得"用力的时间明确了"、"动作的节奏增强了"、"头脑更冷静了"、"容易出现技术动作的印象"。在某一相对的时间范围内，讲解、示范、图片、提示的语言、口令要相对的稳定，反复在动作练习中再现，增强认识与思维活动的结合，为习练者掌握技术动作创造条件。

② 借助于电影、电视、小说、传记及生活中的实践经验，或者某些熟悉的场面，启发和诱导习练者的积极思维活动。模仿是思维活动的再现，在技击术教学和训练中要有意识的根据对象的经历，文化修养和理解能力的高低，抓住生活实践的经验和所熟悉的人物、性格、技艺、场面、语言、业绩给予经常性有目的的对比引导，使习练者胸中有形象，有标

准，直接和间接地影响技术动作的习练效果。

③ 想象空练、想练结合，每次练习前，教练要习练者根据动作的特点进行想象空练。可闭目思考，也可来回走动，思要形于色，色要达于体，使即将练习的动作在脑海中一一出现。这样，在实练中，对动作的要领、时间空间的准确性、力量的估量、攻击和防守部位的实效性就能更精确完善的掌握。

④ 假设性实战练习，在训练或实战中，教练可让运动员先身临其境，根据对手的情况进行设想中的实战练习。如设想对手是强攻硬取的进攻型，可用"闪躲巧取"或"诱攻还击"降之，若对手腿法见长，可注意下身的防守招数等，进行默练。

思维训练实际上是对习练者的一种心理训练。教练要讲明作用和意义，传授各种练习方法，及时总结习练者的自身体验，养成在攻防格斗学习和训练中运用这种训练方法的习惯。

第四节 散手的体能训练

散手的体能，就是习练者各器官系统的机能在攻防格斗运动中表现出来的能力，包括力量、耐力、速度、灵敏和柔韧等基本的身体素质，以及在对抗中的活动能力。

一、散手的耐力训练

耐力是指人体长时间肌肉持续工作的能力，分为一般耐力与专项耐力。一般耐力是在强度不高时，在长时间内表现

肌肉用力的能力。决定实战中一般耐力的主要因素是动作的省力程度，有机体有氧代谢能力及影响耐力的心理基础等。散手的专项耐力，是指承担最大强度的攻防格斗训练和实战负荷时，肌肉保持的协调能力。散手专项耐力的表现也取决于生理、生化、心理等因素。

耐力训练对心血管系统、呼吸系统的功能有良好的影响，不仅能使有机体物质代谢加快，促进身体健康，而且是提高训练效果和动作技能的重要措施。其训练方法有：

1．散手的一般耐力训练：较长距离的长跑、变速跑、反复跑、领先跑、爬山、长时间的对抗游戏、篮球、足球、跳绳练习等，都能训练一般耐力。这些一般耐力训练要尽量结合攻防格斗技术有关的内容。如：长跑可采用"S"型跑步，即每隔50—60米就循"S"型弯度跑。也可配合技击术闪躲、移动等方法要求进行。如后退跑步：前跑一段后，又后跑一段。闪身跑：即散手中的左闪身、右闪身或左横跨步、右横跨步。侧身跑：左右变换散手预备姿势跑。快速冲刺50米——快速左右平直拳20次——休息10秒——重复等。

2．散手专项耐力训练：如专项上的单动快速重复训练、有条件的对抗训练、实战、座庄轮战等。在进行散手专项耐力训练时，要逐渐超负荷，不断地在原有基础上增加数量、重量、次数，提高强度和缩短间隔时间。对抗实战中的肌肉耐力，可进行有规律的负重训练。如持哑铃的手法练习；穿负重鞋的腿法练习；轻杠铃多次重复的效力性训练；长时间矮步走、步法练习；跨跳和高抬腿等。

攻防格斗的耐力训练，是关系实战中疲劳的恢复和技能发挥的重要问题。在训练中应先发展一般耐力，再进行专项

耐力。要科学地进行多年安排，要一般要求和个别对待相结合，以达到促进散手技能提高的最终目的。

二、散手的力量训练

力量就是指身体或身体的某一部位用力或者抗阻力的能力。力量训练能提高神经系统的调节能力，改善和增强神经冲动的传递，使更多的肌群参加收缩，使肌肉的横断面不断增大，以发挥最大的力量。力量训练分基本力量、击打力量、承受力量和持久力量三种。

1．基本力量训练

① 上肢力量练习

徒手：俯卧撑、靠墙推手、靠墙倒立、空鼎、扑地蹦、蛙扑跳等。

借助器械：引体向上、双臂屈撑、实心球、杠铃等。

传统方法：抓腕推手、缠腕、拉臂、顶臂、石担、石锁、抖大竿、圆棒缠绞重物、沙袋练习、抓铁球练习等。

② 下肢力量练习

徒手：各种形式的蹲跳、纵跳、立定跳远、蛙跳、多级跳、高抬腿跑、后蹬跑。

借助器械：重杠铃深蹲、半蹲跳，中等重量杠铃弓箭步走、跳、提踵等，轻杠铃弹性跳、小步跑，跳绳等。

传统方法：各种组合性桩功练习，矮步走、跪步跑、鸭形步走、跳坑、梅花桩等；负锡瓦和沙衣的各种练习。

③ 腰、脊背、腹肌力量练习

徒手：元宝收腹、仰卧起坐、立卧撑等(负重、徒手均可)。

借助器械：肋木悬垂收腹举腿、实心球的各种抛掷练

习。

传统方法：滑大竿、铁牛耕地、乌龙盘打、翻腰、拧腰、双臂劈打、串林及各种抡臂练习。

2．击打和承受力量练习

徒手：各种拳法、腿法、摔法练习。

借助器械：打沙袋、吊袋、桩靶、千层纸、推砖、插沙、砸砖、踢桩、靠桩、排打、踢较大的硬橡皮球、实心球（爬在硬橡皮、实心球上滚动也可）等。

3．持久力量练习

① 各种力量性练习次数、组别、时间的增加，以提高力量耐力为主。

② 各种技击术基本动作和技术的重复练习，以提高持久力量。

③ 规定条件和规定时间的实战练习。

④ 个别课中较长时间的重复动作练习。

三、散手的速度训练

速度是习练者快速运动的一种能力。速度训练能促进中枢神经系统的灵活性，提高肌肉中肌糖元无氧酵解的能力及磷酸肌酸的贮存量，增大快肌纤维的体积。速度素质在技击对抗中极为重要，分一般速度、专项速度、反应速度三种训练。

1．一般速度训练

① 加速能力练习

各种距离的冲刺跑：20 米、30 米、60 米等。下坡跑：20 米、30 米、60 米等。

各种节奏的加速跑：80 米——100 米在最短时间内达到

最高速度。

② 绝对速度练习

20米——100米定时跑，可树标竿记时。跑实心球：提高步法的灵活性。

各种接力跑：4×50米或4×60米等。

短距离的变速跑：20米快——20米慢×5；30米快——30米慢×4；40米快——40米慢×3。

③ 速度耐力练习

中短距离的重复跑或间隔跑：100米、150米、200米等，间隔时间根据对象而定。

追踪跑：定时30秒、40秒、50秒、1分钟等。

2．专项速度训练

① 短冲练习

单招的短冲练习：如直拳、步法移动等，在一定时间内完成规定的数量。要求频率高、速度快、规格好。

组招短冲练习：2—5个单招组成，可来回重复，如左直拳——右摆拳——横扫腿等。

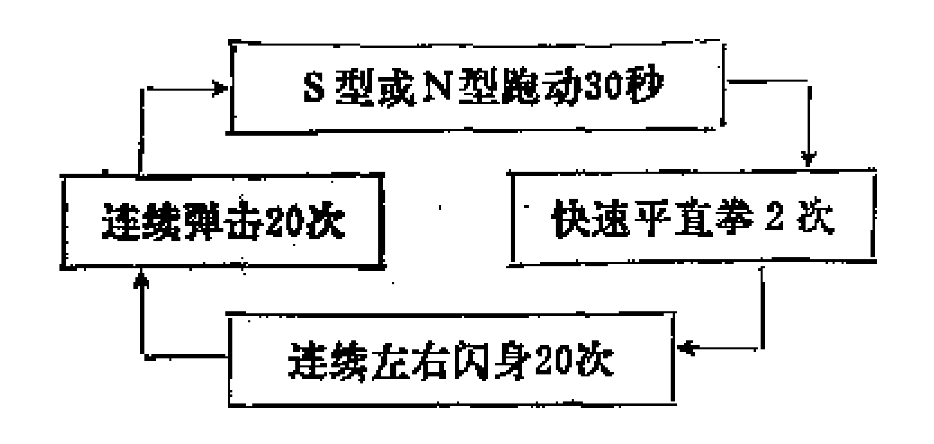
双人规定条件的短冲陪练：如规定一人用平直拳进攻，一人用搂防防守；或者一人进攻1—5次，防守1—5次，依次进行。要速度快、力点准，配合协调。

② 综合性循环练习

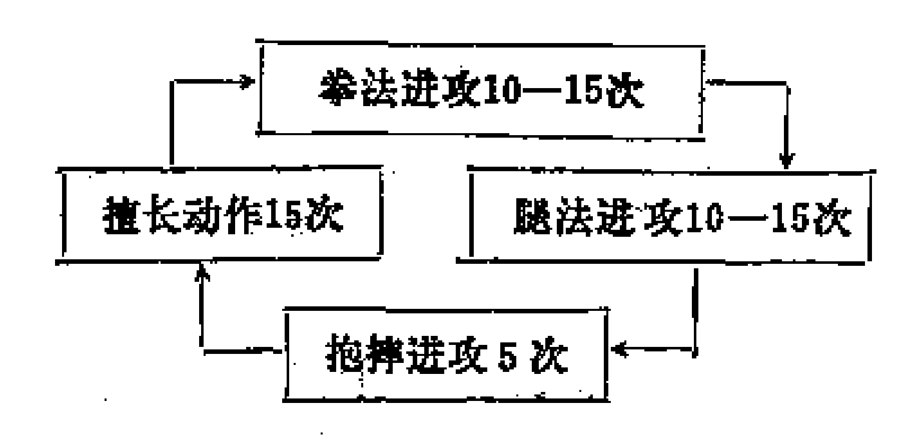
综合专项如：

结合实战：一人练习，一人陪练(陪练者可防，也可不防)。

③ 单动和多动的助力练习：用外力(教练直接用手、脚、也可持器械) 拍击和敲打习练者某一部位，培养快速的能力。如出拳可拍击肘部，出腿可敲打足跟；乌龙盘打可给



或者：



手臂以助力；身法中的闪躲可用竹竿左右抽打、劈、刺等。

3．反应速度练习

① 叫号令(包括声响或者手势）的各种眼法、步法、拳法、身法练习等。

② 个别课训练中出“情况”(即口令、手势或者其它信号）的专门练习，如控制步法的练习。

露白速击练习：教练在陪练中不定时的露出空白，练习者要根据“情况”迅速出拳脚击打露出的空档。

定神和移神练习。

闪展腾挪练习：利用多吊袋(吊袋可摆设成三角形、梅花形、五角星形等)，练习者位于吊袋各点形成之中心，同时摆动吊袋，练习者要尽量躲避吊袋的撞击。

四、散手的灵敏训练

灵敏是指身体在短暂时间中变换位置的能力。是习练者技击技能和各种素质在运动过程中的综合表现，它取决于习练者的爆发力、动作速度、反应速度、协调能力等。灵敏训练能增强各感觉器官的功能，促进各项身体素质的发展。其训练方法有：

1. 静物闪躲：将假人或者其它物体当作假想对手，在其周围做左闪、右闪、后闪、回蹲闪等各种练习。

2. 动物闪躲：二人练习(一人为陪练者)，同伴作拳法和腿法的各种进攻(先单招重复，后联招重复)，自己做各种闪躲练习。

3. 多吊袋摆荡闪身练习：在一个较小空间内吊2—5个吊袋，用绳拉动吊袋有规律的摆荡，习练者作各种闪躲练习。

4. 打梨状球练习：训练协调的律感，同时提高出拳的速度和敏捷程度。

5. 挥绳起跳：身体下蹲，手握绳向左挥动，然后双脚跃过绳子，挥动的速度逐渐增快。

6. 躲闪垒球：教练(或同伴)用垒球投掷习练者身体各部(速度大小和距离远近根据对象而定)，习练者尽量躲闪垒球。

五、散手的柔韧性训练

柔韧是针对关节的活动幅度和肌肉韧带等的伸展程度而言的，与关节的解剖结构和肌肉韧带的生理状况有着密切的关系。柔韧性的优劣，不仅直接影响技击技能的提高，而且

有助于减少运动员损伤发生。其训练方法有：

1．肩部柔韧性练习

压肩：俯压、侧压。

拉肩：交叉反手上举拉肩；肋木正身、侧身、弓身拉肩；倒立拉肩。

转肩：徒手开合、耸、沉、转、绕肩；单、双臂绕环；交叉臂绕环；握竿转肩；双人翻转肩。

吊肩：单、双杠的正、反吊肩(借助体重和外力)。

2．腿部柔韧性练习

压腿：前压、侧压、仆步压、弓步压、劈叉、盘腿压、坐盘压等。

扳腿：前扳、侧扳、后扳。

控腿：前控、后控、侧控。

耗腿：前耗、后耗、侧耗。

踢腿：前踢、侧踢、里合、外摆。

屈伸腿：弹腿、蹬腿、勾踹腿、绊腿、剪绞腿等。

挂腿：内挂、外挂。

扫腿、前扫、后扫。

3．腰部柔韧性练习

甩腰、吊腰、旋腰、耗腰、弹腰、翻腰。

4．踝部柔韧性练习

扳压、扶肋木的各种踝关节练习。

5．腕部柔韧性练习

扳压、弹压等。

六、散手的距离感训练

攻防实战中对敌手离自己远近的正确度量就是距离感，

又称“技击对抗度量”。良好的距离感，对实战的胜负有决定性的影响。

距离感是与中枢神经系统的灵活性、视觉的敏锐判断力、招法的娴熟及战术的运用相联系的，而步法的前进、后退快慢适度，又是控制恰当距离的外观表现，它是在训练中培养获得的。一个优秀的搏击者，应善于变换并调整步伐，以获得适宜的距离。

攻防格斗的距离分远距离、中距离、近距离，也有分进攻时的距离、防守时的距离。远距离(即对手离自己较远)，也就是相对安全距离，对手不上步、无法用拳、腿击中。具体远近，无法用尺寸度量，而是由对手或者本人的身高、技艺度量的。中距离就是伸长腿可击中的距离。近距离即拳脚随时可击中的距离。进攻距离和防守距离均包括有远、中、近三种不同的情况。远距离接近对手，多采用快速的、无规律的动作或者步法迷惑对手，然后突然接近，等对方发现时，我已出招击中。也可露白，后撤诱敌深入打防守反击。某种情况下，也可缓步上前，观其动向，若对手退后，迫逼其至被动，发起进攻；若对手不动，则在适当的距离可突然发起进攻。中、近距离时，若能抓住有利时机，主动攻击，然后迅速后撤。有时可诱敌出手，后发制人。方法各异，要随机应变，灵活运用。

正确的距离感需要长期的培养。其方法有：

1．双方控制距离练习：可一人主动，一人被动，也可双方主动。要求两人在各种步法移动中始终保持规定的远近(也可用绳缚住腿、手或身体进行上述练习)。

2．单练招法的陪练：一人进攻，一人陪练。陪练者控制距离，练习者反复在有效距离内击出某一招法，并且招招要

击中指定部位。有一定基础后，陪练者变换距离，习练者根据情况，用近、中、远的招法击指定的部位。

3. 定点击吊袋练习：固定吊袋，习练者度量出近、中、远距离的点，然后撤离后退，用灵活的步法迅速接近各点，来用远、中、近不同的招法击中吊袋。

七、散手的眼法训练

"眼为人之苗"、"拳技以眼为尊"。练习视觉的敏锐清明，是攻防的发端。"用尖锐之目光，视敌人之意向，伺隙蹈瑕，乘机而起，皆眼之作用也"（金一明《武当拳术精艺》）。一双锐利的眼睛能使敌人心理上受到刺激，同时能及时发现空档，给予有力的打击。

眼睛的视觉分定点视觉、周围视觉和感应视觉三种。

1. 定点视觉

是指用短而集中的锐利视线集中在某一点上，专注定神，不准眨眼。要求随时观察目标极细微的变化，养成"秋毫不放，洞察如透"的习惯。

定点视觉主要聚点在敌方的眼睛，肩部和擅长发招的主要部位上。视其眸子，测其心理，凡恐惧者，皆眼神恍惚；鲁莽者，必瞪目而视；狡奸者，惯于眼视的斜、睨、睐、眇……。不同性格、不同技艺的对手，其眼神是复杂的，专注我左，要防左攻，斜视我下，要防起腿。张口之拳，劲必放懈，闭口出击，其劲必实。要在定注中察颜观色，掌握其规律特点。一个有经验的技击者为迷惑对手，多用声东击西之法，"看上打下，看下打上，视左打右、视右打左。"要准确地判断对手变化的意图，除全面了解对方战术意识和技术特点外，重点要注视肩部，如敌左肩一沉，便知必发右腿，敌

右肩一偏，要防左拳出击。临战时情况虽然复杂，但常见的规律要心中有数。

注视发拳的部位，这是一般人的本能反应，但要做到："注不眨眼，中不移视"，都要进行专门的训练。总之，定点视觉训练是技击中必要的功力训练，较之招法训练更为困难。

2．周围视觉

用定点视觉的余光，洞察较大范围的视觉谓之周围视觉。周围视觉是观察除定点视觉外的上、中、下各部，随着攻防格斗情况的变化，定点视觉和周围视觉的范围也相应有所变更。

周围视觉应重点注意下肢步法的移动。拳谚曰："先看一步走，再看一伸手"、"步不稳则拳乱，步不快则拳慢"。步是上下攻击的先兆，敌上步，必有逼攻意识；敌退步，防其引诱的意图；敌左移右闪，当心攻我侧翼、背部。周围视觉根据对手的特点，也应有重点和次点。对手善腿，应把余光多集中在腿上；对手善"靠"，应将重点放在步法移动上。周围视觉还要在防范对手的同时，善于寻找空白，"破敌全凭一双眼"，使眼成为各种攻防的前哨阵地。

3．感应视觉

就是眼视不到、而耳听得到的各种声响反应。俗话说："眼观六路、耳听八方。"视觉范围要比听觉范围小，因此，练眼还得练耳。耳要对攻击时所发出的声响、空气的流动有明确的感知。如背后急促的脚声，就是进攻的信号；呼吸的热流，说明敌已近身，突然产生的气流是敌招已经发出。肌肉的敏感性，也是感应视觉的一个方面，有的称为边缘视觉，它以表面的感知提供各种情况，为必要的防御作好准备。

眼法是一种功力，中外技击者均很重视眼力的训练，其具体训练方法有：

（1）定神注视练习

看点练习：在墙上和吊袋上标有明显的记号，练习者每日专注一定的时间，直至把小点看成大点为止。其间的距离可由近而远，点的大小，可由大到小，年长日久，能视点为面，一睹即晰。

看针孔练习：在一木桩上插一根针，大小以本人视力好坏而定，先看针后视孔，久视不辍，最后，不仅可看清针与针孔，还可通过针孔见其景物。

（2）移神注视练习

看吊线练习：一线坠一小币，拨动小币使之摆动，眼观小币要快要准。

看飞钱练习：一币由彼处掷向另一处，要知道是大是小，并看出其正面还是反面，或是翻滚前进。

彩棒练习：一彩棒有红、黄、兰、白、黑各色，教练挥棒上下、左右、前后突然移动，突停后要马上说出彩棒正面、两侧的颜色。也可规定各种颜色代表的信号。如红色面对自己是前进一步，黑色是后退一步，兰色出拳，白色出腿，教练上下、左右、前后移动彩棒，习练者不仅要记住颜色，还要作出相应的动作。既练眼力，又练灵敏反应。

（3）眼眸的转动练习

习练者面对墙壁，墙上左、右、上、下都有特殊的记号，记号的高低、远近可根据对象而定，练习者头部不动，眼眸先平视看前面的记号，然后上下左右看墙上的记号，使眼眸转动自如。

4．实战眼力训练

眼法功力训练要结合假设性实战进行，其练习方法如下：

（1）教练用手在学员面部绕转或挥试，习练者眼随手动或不动，但不能眨眼。

（2）教练员向学员脸部出拳或掌，接近而不触及皮肉，习练者头不偏、眼不眨。凝神注视，改变受击闭眼的本能反应。也可控制距离结合防守练习。

（3）轻击面部练习，一人轻击另一人面部，被击者眼不眨，脸部肌肉紧张，上下颌保持一定姿势。

八、散手的气息调节

气息是指技击格斗中呼吸的运用。祖国医学和历代技击家认为"气"是维持人体生命活动的一种基本物质，也是技击格斗中的体态调节、技艺发挥、心理状态催动的基础。"气充则人定，神定则力足，力足则身体舒泰，而筋骨强健，心灵性巧，至此利欲不能侵，荣辱不能动，威武不能屈，风雨寒冷不能触。至此境地，无论练功习技者所往何处，皆可无患也。"（《妙兴大师论技击》）

技击格斗技艺理法无穷，情况变化万端，训练和实践运动量大，需氧量也大，如果不掌握和运用技击中特有的呼吸方法，是很容易造成"气血上涌"，使气游息在胸间。气往上浮则内虚，内虚则气促，气促则吸人的氧气不足，氧气不足则力短，力短则不能使抗衡持久，往往会面色发白，呼吸短促，头晕恶心，动作紊乱，运动性平衡受到破坏，技击的技法也就不能正确地表现出来。纵然一时鼓噪，以镇守强峙，也难免任人恣意攻击，而无还手之力。

技击格斗特有的呼吸是"气沉丹田"，除"沉"外，还有

"提"、"托"、"聚"。一般来说，在整个实战中要以紧身"沉气"为主、使膈肌下降，气在小腹。从低转高，跳起做攻击练习时，可"提气"；提到胸廓的气，暂时停留胸肋处叫"托气"，此时要立腰收腹，有助于内外合一协调发力，提高攻击的高度和远度；攻击发力的一瞬要"聚气"，含胸拔背、实腹裹臀使气稳定。在招法运用过程中，还时常伴有极短促的发声，如：嗨！噫！啊！等，这是"内外合一，以气催力"的协调发力形式。由于动作招法不一，几种气息的调节转换，有时也掺杂进行，而无明显的意识界限。概括起来是：长身时的攻防吸气(即开始时)；短身时的攻防则呼气；攻击招法前吸气(聚气)，击时呼气(或憋气)。总之，要使攻防格斗灵活多变，就得气息协调。在技击格斗训练和实战中，重视气的运用和培养，是达到预期的效果。

第五节　散手运动损伤的预防及卫生

在散手的学习过程中，预防和及时治疗因练习所造成的各种损伤也很重要。实践证明，随着攻防技术的提高，引起损伤的因素也越来越多，特别是当前护具不完善的情况下，除科学的安排训练，及早预防外，对出现的事故要总结经验，及时处理和治疗。

散手训练中所见较多的受伤部位分两种：一种是自我练习时，打沙包、吊袋时的表皮擦破，柔韧性练习中的肌肉拉伤(大腿后群肌肉、腰肌、肩部肌肉等)。二是对抗练习中，胫骨、足趾、各关节挫伤和因击打力量过大而引起的内伤等。

预防受伤，首先要注意正确动作的训练，认真做好准备活动，注意训练后的放松，控制运动量，合理使用教材，注意上、下、动静的调配，严格对抗中的规则、要求。受伤后应及时进行治疗。对已受伤部位，根据伤情，合理安排功能恢复的锻炼内容、尽量保持全身和未受伤部位的机能训练，加强伤后训练的医务监督等。总之，散手训练中受伤的可能性因项目的特点随时存在，直接影响到攻防格斗技术的提高和身体健康。教练和习练者都要予以重视，早期预防。只要措施得力，伤害事故是可以避免的。

要取得散手练习的良好效果，在日常生活和卫生方面也必须提出一些要求：

一、医务监督

医务监督包括自我监督、训练实际监督。要建立习练者的身体健康卡片，记录身体一般健康状况和机能情况的各项主要生理指标，定期或随时对照比较，预防事故或运动性疾病的发生。

二、合理安排膳食

散手训练运动量很大，饮食安排是否适合，对体质和技术的学习具有重要意义。在膳食上要供给蛋白质(尤其是动物性蛋白)和含有较丰富的糖类食物。每日要有一定的蔬菜和水果，以增加各种维生素，满足内脏器官和神经系统内环境稳定性的需要，特别是维生素B、C的摄取要引起充分重视。训练后要适当休息才能进食(一般30分钟左右)，进食后，也要休息一段时间再去运动(一般为1.5—2.5小时)。

三、其它卫生措施

水是人体不可缺少的重要营养素。它能调节体温，参与物质代谢，保持身体的正常分泌。每人每天饮水量约为1000—1500毫升。习练者由于运动时排汗较多，需水量也要更多些。但是，在训练前、训练中、训练后不要过量饮水，因为大量水分一下子进入体内，会加重心脏、肾脏的负担，并且也会稀释胃液，影响食物的消化和食欲。如继续运动，水在胃中晃动，使人不舒服、甚至引起呕吐。习练者最好平时有足够的水分，如在训练时感到口渴，不应多喝水，以漱口来消除渴感。

训练中和训练后要擦干身上的汗水，如条件许可，在训练后进行沐浴。

要经常洗晒护具和手套，使之保持清洁。每次训练结束后，要将护具和手套用清水擦擦，用口喷上一些酒精，去掉汗臭味，使下次训练穿戴护具时有良好的舒适感。要定期大拆洗。

要注意训练场地空气的流通，经常打扫，保持适当的温度，注意环境卫生。

注意按时作息，保证必需的休息和睡眠时间，防止过度疲劳，影响训练和比赛。

第十一章　散手竞赛的组织与裁判

开展散手竞赛可以不断总结经验，完善竞赛制度，使散手运动沿着民族化、科学化、系统化的方向发展。通过交流推动群众性散打运动的开展，提高运动水平。

1979年，根据国家体委《关于挖掘、整理武术遗产的通知》精神，各地开始恢复散打活动。经过十年的试验，至1988年，散手竞赛制度、竞赛规则、裁判队伍的建设等方面都得到不断的完善。散打运动的民族风格、特点更加突出，技术水平也得到明显的提高。1989年散手运动被国家体委批准列为正式比赛项目。

第一节　散手的竞赛组织

竞赛组织是使竞赛工作顺利进行的保证。竞赛组织包括制订竞赛计划，拟订竞赛规程，建立竞赛组织机构等项工作。

一、年度竞赛计划

每年都举行全国性的散手比赛。它是由国家体委根据党和政府的体育工作方针、体育运动竞赛制度的精神，散手运

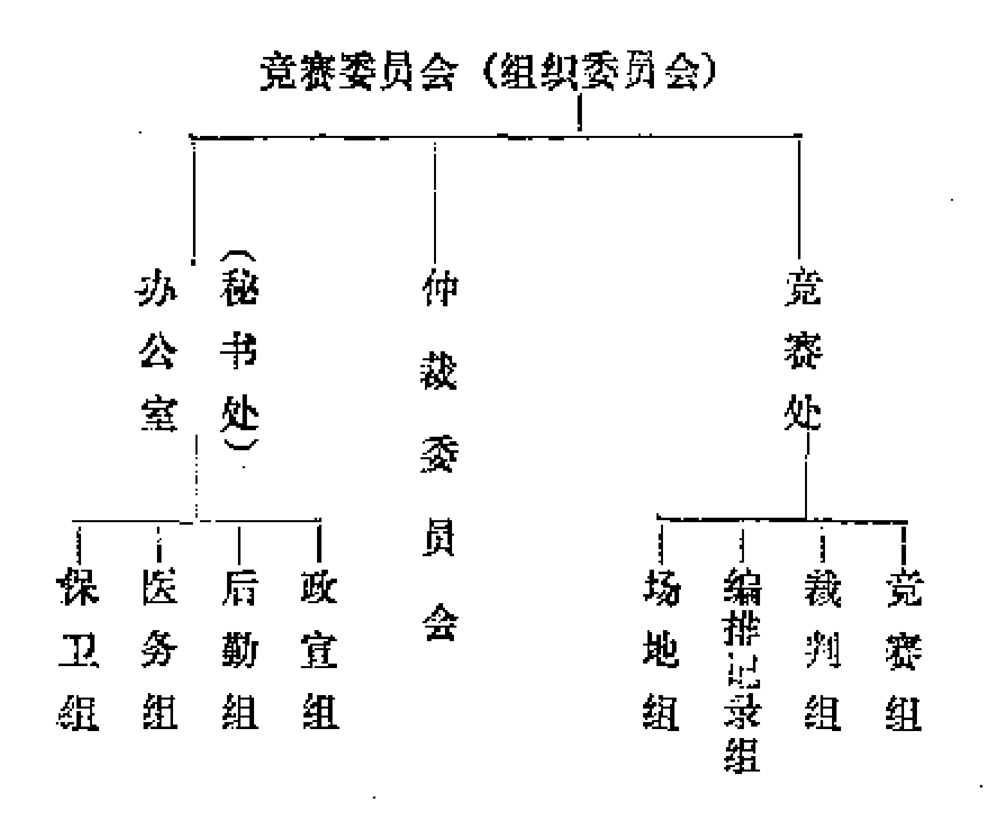
动发展的需要，每年制订年度散手竞赛计划。各级体委可根据这一计划，制订出相应的竞赛计划。

二、竞赛规程

全国性的散手比赛由国家体委武术研究院主办，并委托在全国竞赛招标会上中标的单位承办。主办单位根据竞赛计划订出竞赛规程，并提前数月将规程发至参加竞赛的单位，使他们能根据规程来研究、调整训练计划，并为参加竞赛工作作好充分的准备。散打竞赛的内容主要包括：竞赛名称、竞赛日期、竞赛地点、参加单位、竞赛项目、参加办法、竞赛办法、录取名次、奖励办法、报名和报到时间及方法、裁判组织办法、仲裁委员会组织办法，以及其它规定等。

三、组织机构

全国性的散手竞赛一般由国家体委委托各承办单位负责组成竞赛委员会，领导竞赛具体工作。竞赛组织形式如下：



各处（室）、组根据下列的职责范围工作，确保竞赛顺利进行。

1．办公室（秘书处）领导所属各组进行如下工作：

① 在赛前向全体工作人员、运动员、裁判员作动员，讲明大会的目的、任务以及工作要求，组织学习有关竞赛方面的文件，分别召开领队会、教练员会、裁判员会等。

② 制订竞赛及各项活动日程。

③ 落实大会期间负责运动员创伤的防治及救护工作的医院和值班医生及有关措施。

④ 落实由当地公安机关和有关部门负责制订大会安全保卫工作的具体措施。

⑤ 负责体育道德风尚奖的评选工作。

⑥ 落实食宿、文娱、交通、票务、财务等各项工作。

2．竞赛处领导所属各组进行如下工作：

① 组织裁判员学习竞赛规程和规则，落实裁判员的分工和实习安排。

② 审查报名单，并进行竞赛编排。每场比赛结束后，编排记录组及时将比赛成绩和下一场竞赛顺序表及时公布，并印发给各代表队及有关人员。

③ 安排各队练习场地和时间。

④ 检查和准备场地、器材、护具、扩音设施等布置的情况。

⑤ 检查、落实运动员的更衣室，裁判员休息室，以及急救的医护人员和救护用的医疗器械等准备情况。

⑥ 编印大会秩序册。秩序册应包括下列几个方面：竞赛规程，组织委员会及组织机构名单，裁判员名单，大会活动日程表，竞赛日程表，各级别竞赛轮次表，各代表队人数，

级别统计表。

⑦ 遇有特殊情况需要更改比赛场次和时间时，负责及时通知各领队、教练、裁判组和有关部门。

第二节　散手竞赛的编排和记录

散手竞赛的编排和记录工作是竞赛的重要组成部分。周密细微，统筹兼顾的编排工作可发挥运动员的最高技术水平和裁判的最高裁判水平。及时公布准确无误的记录，可保证各场次比赛的顺利进行。

一、编排工作

（一）编排的原则：

1．将参赛的总队数，以及各个级别较均匀地列人竞赛的总场次里。

2．每场比赛的对数一般安排15对至20对。

3．每天竞赛场次一般安排两场，分别安排在上午和晚上。

4．在同一场次中，应安排不同级别的“对”比赛。

5．同一单位的同一级别的运动员尽量不在第一场次比赛中相遇。

（二）编排的步骤：

1．审查报名表。如有与规程不符的情况应与有关部门联系，及时解决。

2．绘制竞赛日程表。表中非竞赛场次的活动内容及时

表一　竞赛日程

时间		级别	轮次	场	数
二十日星期五	上午八点三十分	48千克级	(一)	A_2	11
		52千克级	(一)	A_5	
		56千克级	(一)	A_1	
		75千克级	(一)	A_1	
		80千克级	(一)	A_2	
	晚上十九点	60千克级	(一)	A_8	20
		65千克级	(一)	A_7	
		70千克级	(一)	A_1	
		56千克级	(二)	a_4	
二十一日星期六	上午八点三十分	48千克级	(二)	B_2	18
		52千克级	(二)	B_3 a_2	
	晚上十九点	56千克级	(二)	B_6	20
		60千克级	(二)	B_3 a_4	
二十二日星期日	上午八点三十分	65千克级	(二)	B_2 a_3	20
		70千克级	(二)	B_3	
		60千克级	(三)	C_4	

备注：

1.比赛采用"双败淘汰"赛制。

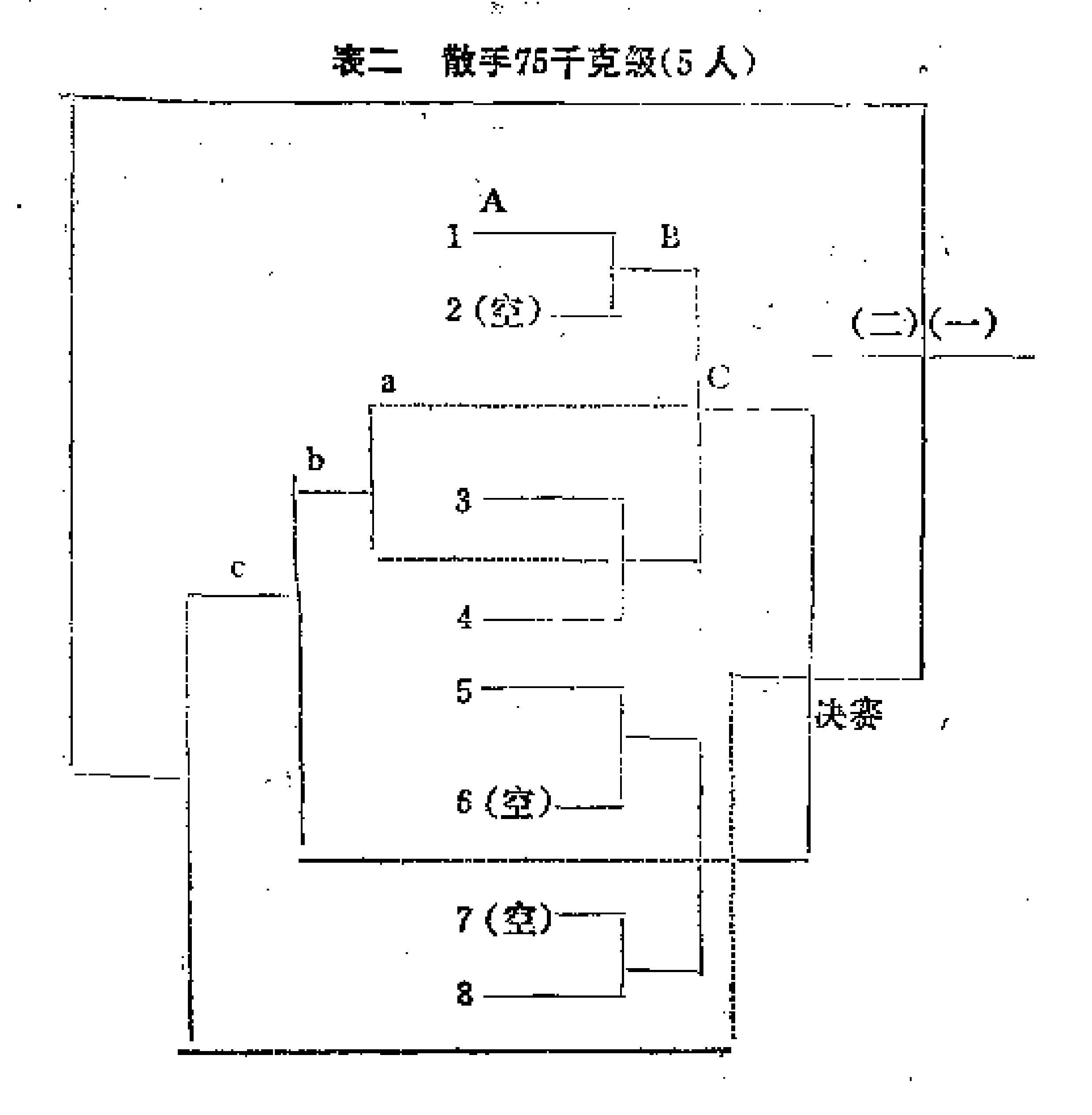
2.A、B表示胜方比赛轮次。a、b表示负方比赛轮次。

3.A_2、a_2，中的"2"，表示A、a轮中该级别的比赛场次。

润一律不再列入（表一）。

3．绘制按竞赛规程所规定的竞赛办法的比赛轮次表，并标明运动员序号，比赛时间，比赛的轮次，以及轮空的序号（表二）。

表二　散手75千克级(5人)



4．抽签列序。抽签是编排的重要工作，它涉及到竞赛的秩序。抽签应有总裁判长或副总裁判长一人，竞赛处一人，大会组委会一人，编排记录组全体人员在场。轮次表中的轮空号剔除最后被抽签数应与参加比赛人数相同。教练或领队根据本队所报级别的人数相应地为本队队员抽取编号顺序，交编排记录组负责编入竞赛程序表。不得更改。抽签应先由

体重轻的级别开始。如规程允许，同一单位，同一级别的运动员在第一轮的比赛中相遇时，可以安排该级别重新抽签。

（三）编排的方法：

散手比赛的编排方法采用分级循环赛，单败淘汰赛，双败淘汰赛。

1．循环赛：使参加比赛的各方相互之间都直接比赛一次，又称单循环赛。采用重复比赛两个循环，即参加比赛的各方相互之间都直接对抗两次的称为双循环赛。

（1）单循环赛场次和轮次计算：

设参加人数为n　场次 $=\frac{n(n-1)}{2}$

轮数：n为偶数时，轮数 $= n-1$

　　　n为奇数时，轮数 $= n$

例：$n=6$（偶数）

场次 $=\frac{6\times(6-1)}{2}=\frac{30}{2}=15$

轮次 $= n-1=6-1=5$

（2）单循环赛比赛顺序的确定：确定单循环赛顺序的方法很多，经常采用的方法是1号固定不动的"逆时针轮转法"。

例如有6个运动员参加比赛：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1——6	1——5	1——4	1——3	1——2
↙　↑	6——4	5——3	4——2	3——6
↓2——5↑	2——3	6——2	5——6	4——5
3——4				
——→				

这种轮转方法是1号位固定不动，其他号位每轮按逆时针方向轮转一个位置，即可排出全部轮次的比赛顺序。

当队员人数为单数时用"0"补成双数，然后用逆时针轮转排出各轮比赛顺序，其中遇到"0"者即为该场轮空，如五个队参加比赛：

第一轮	第二轮	第三轮	第四轮	第五轮
1——0	1——5	1——4	1——3	1——2
2——5	0——4	5——3	4——2	3——0
3——4	2——3	0——2	5——0	4——5

2．单淘汰赛：单淘汰赛是将所有参加比赛的选手编成一定的比赛秩序，由相邻的二名选手进行比赛，直到淘汰至最后一名选手，这个选手就是这次淘汰赛的冠军。

（1）单淘汰赛选择号码位置数：采用单淘汰赛的比赛方法时，应先根据参加比赛的人数，选择最接近的较大的2乘方数(即自乘于次的积数)，作为号码位置数。比赛常用的号码位置数有$2^3=8$，$2^4=16$，$2^5=32$。

如果参加比赛的运动员人数不等于号码末位置数时，需要在比赛的第一轮设置一定数量的轮空位置，使参加第二轮比赛的运动员人数正好是2的乘方数。

轮空数＝号码位置数－运动员人数

（2）单淘汰赛轮次和次数的计算：

① 计算轮次：单淘汰赛所选用的号码位置数（2的乘方数）其指数(自乘的次数即为轮数)。2的n次方即为n轮。

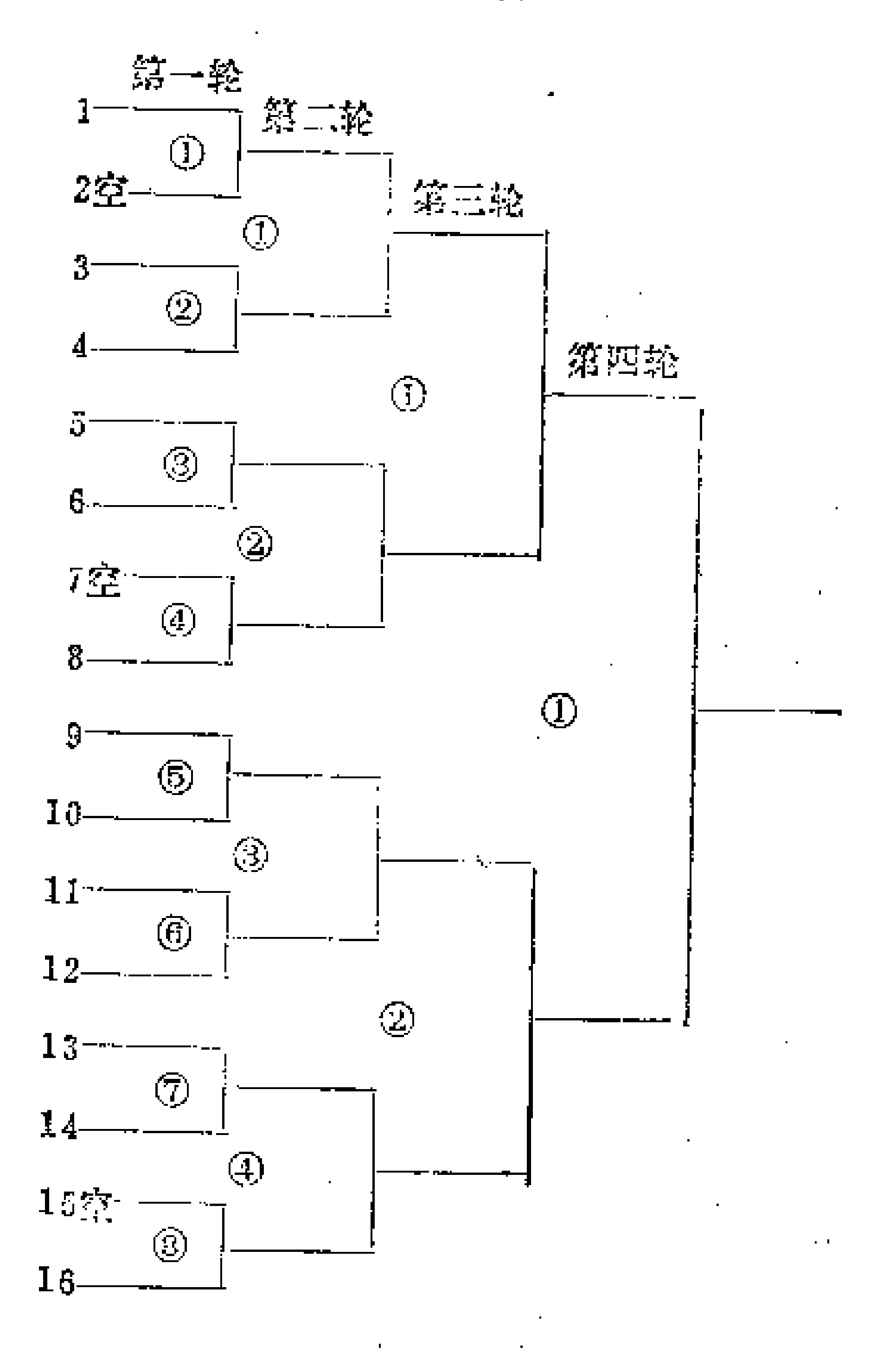
4个号码位置数＝2^2＝2轮

8个号码位置数＝2^3＝3轮

10个号码位置数＝2^4＝4轮

例：13个运动员参加单淘汰赛，则按16个号码位置数

表三



计算，比赛轮次为4轮(表三)

② 计算场次：

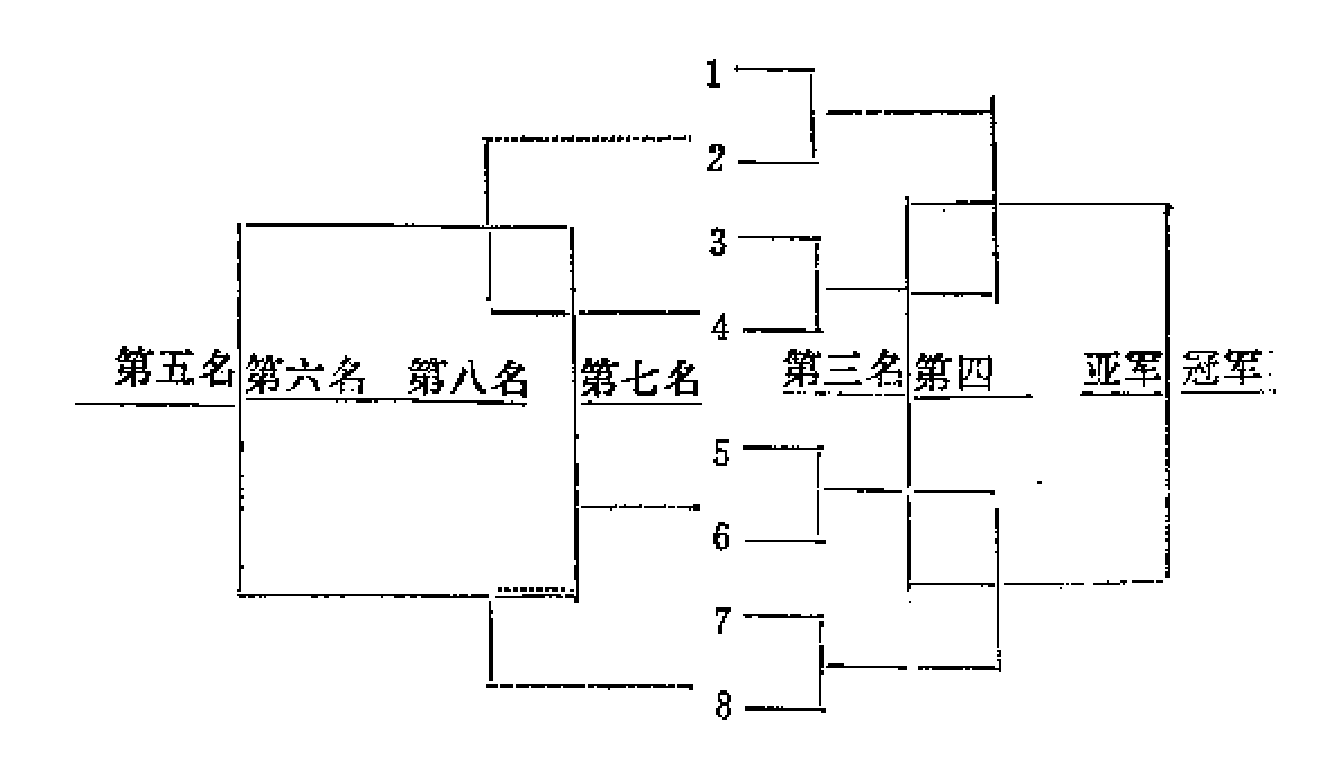
场次＝人数－1

例：13个运动员参加单淘汰赛，比赛场次为13－1＝12，即比赛12场。

单淘汰赛只能确定冠、亚军，两个并列第二名，四个并

列第五名。但用增加附加赛的办法则可排出前8名。每一轮的胜者与胜者，负者与负者之间进行比赛，直到排出第1至第8名全部名次。比赛顺序表如表四。

表四



3．双败淘汰赛：运动员按编排的比赛秩序进行比赛，失败两场即被淘汰，最后失败一场为亚军，不败者为冠军，这种比赛方法称为双淘汰赛。双淘汰赛轮数和场数的计算如下：

（1）计算轮数：

胜方轮数与单淘汰赛的计算方法相同，即所选用的号码位置数（2的乘方）其指数（自乘的次数）即为轮数。

负方轮数＝2n－2

总轮数＝n＋(2n－2)　式中n为号码位置数的指数

（2）计算场数：

场数＝2x－3(x为参加人数)

例如 16 人参加比赛，选用 16 个号码位置数指数为 4，则

轮数 $= n + (2n-2) = 4 + (2\times4-2) = 10$

场数 $= 2x - 3 = 2\times16 - 3 = 29$

4. 淘汰赛中轮空位置的确定法

在淘汰赛第一轮比赛中，运动员少于号码位置数时，没有运动员位置称为“轮空”位置。

轮空位置号码可查轮空位置表（表五）

表五　轮空位置表

2	255	130	127	66	191	194	63
34	223	162	95	98	159	226	31
18	239	146	111	82	175	210	47
50	207	178	79	114	143	242	15
10	247	138	119	74	183	202	55
42	215	170	87	106	151	234	23
26	231	154	103	90	167	218	39
58	199	186	71	122	135	250	7
6	251	134	123	70	187	198	59
38	219	166	91	102	155	230	27
22	235	150	107	86	171	214	43
54	203	182	75	118	139	246	11
14	243	142	115	78	179	206	51
46	211	174	83	110	147	238	19
30	227	158	99	94	163	222	35
62	195	190	67	126	131	254	3

如 13 人参加比赛，应选 16 个号码位置数，有 3 个轮空，依次摘出小于 16 的 3 个号码 2、15、7 即为轮空号码。

二、记录

记录工作是指编排记录组的工作，临场记录隶属于边裁判的职责。

在比赛前将临场裁判记分表和成绩记录表，以及该场次各级别比赛顺序表，送交裁判组及有关部门，设立成绩公告栏。

边裁判员依据每场比赛顺序表填写临场记分表有关栏目。比赛之时，按得分标准记录运动员得分及犯规次数，一局比赛结束后将运动员得分填入记分表。一场结束后应注明胜利者的姓名。

记录员赛前据每场比赛的顺序表填写竞赛记录表的有关栏目。在每局比赛结束后，将边裁判员所出示的胜方或平局的色别牌数，以及双方犯规的次数填入竞赛记录表。一场结束，将记录表交裁判长签字确认。

第三节　散手竞赛的裁判实施

散手竞赛的裁判工作主要由总裁判、裁判长和边裁判具体实施。

总裁判长负责组织裁判人员学习竞赛规程和规则；研究裁判方法。负责裁判人员的分工；赛前组织裁判长检查落实地器材、护具、用具和有关竞赛事宜。根据竞赛规程和规则的精神，解决竞赛中有关问题，但无权修改竞赛规程和规则。比赛中指导各裁判组的工作，根据需要可以调动裁判员的工作。裁判组有争议时，有权作出最后决定。裁判规则中不详

事宜。审核、签署和宣布竞赛成绩。向大会递交书面总结。

裁判长负责本组裁判员的工作安排。比赛中监督指导裁判员、计时员、记录员的工作。如发现问题时，有权暂停比赛进行处理。若边裁判明显反判时，在征得总裁判长同意后，可以改判。审核边裁判的评分，决定胜负。每场比赛结束时，审核、签署比赛成绩表。

场上裁判员负责检查场上运动员护具。用口令和手势指挥场上比赛活动，判定和处理运动员犯规等事宜。宣布比赛结果。

边裁判员应根据场上比赛情况记录运动员每局的得分，并在每局比赛结束时，同时出示比赛胜负的色别牌。

记录员根据场上裁判员的口令和手势，记录运动员的犯规次数，并在裁判长桌上插上标志。根据边裁判员的评判结果记录比赛成绩，并报告裁判长。

计时员负责场上比赛的计时工作，通告比赛开始和结束。每局比赛结束时，宣告边裁判员示出的比赛结果。

编排记录组负责审查报名表，编排秩序册。准备竞赛中所需的各种表格。登记和公布各场比赛成绩。录取名次。

检录组负责称运动员的体重。 每场赛前 20 分钟召集运动员点名，并仔细检查运动员的服装护具。处理运动员临时请假和临场弃权事宜，并通知裁判长。

宣告员摘要介绍竞赛规程和规则，介绍场上裁判员和运动员，报告比赛结果和临场的宣传工作。

医务人员负责审核运动员的“体格检查表。”检查运动员是否服用兴奋剂。负责竞赛中的医务监督。因伤病而不宜参加比赛的运动员，医务人员应向裁判组提出停赛的建议。

第四节　散手裁判法

散手裁判法是指裁判员如何根据裁判规则进行临场裁判的方法。

一、主裁判员

1．要引导双方运动员积极主动地进行比赛，也要防止危险事故的发生。对一方或双方比赛消极的运动员应充分运用规则中“8秒消极”的裁法，迫使双方投入紧张激烈的比赛中去。而对双方技术悬殊过大，或者一方被对方击中后“知觉失常者”应及时征得裁判长同意后，宣布该场比赛结束，以保护运动员身心健康。

2．对该“暂停”的应及时“暂停”比赛。“暂停”的情况较多，遇到运动员倒地(主动倒地除外)，下台、受伤、犯规、有险情、抱缠不散等情况，应及时地发生“暂停”的口令。并冷静、准确地作出裁决。

3．准确地把握“二秒”的时间感。“抱住对方二秒钟后摔倒对方，不得分”的情况经常出现，但是如何较准确地判断“超过二秒”对能否发挥“快摔术”这一技术是关键的。如果“二秒”判的太短，则无法发挥技术，判得太长则“快摔”不快。两者都不利于“快摔术”的技术在散打中的运用。因此场上裁判应学会默念的功夫，提高掌握“二秒”的时间感。

4．主裁判员的口令应响亮清楚，手势应准确大方。激烈的散手比赛，使运动员精神高度集中于比赛之中。场上裁判响亮、清楚的口令声才能使运动员听得进，并根据场上裁

判的要求做出相应的反应。此外还需要有准确、大方的手势来表达口令的意思，使运动员即使未听清口令的意思，也可以从手势中弄明白。响亮、清楚的口令和准确大方的手势对边裁判的准确记分，教练员的临场指导，观众的观看兴致都是重要的。场上裁判应加强这方面的基本训练。

二、边裁判员

1．边裁判员的临场得分记录往往决定胜负，但边裁判员的记分应以主裁判员的判断为依据。比赛中主裁判员未发出中断比赛的口令则是对运动员继续使用动作的认可，边裁判员应根据规则中对得分的规定进行准确记录。反之，主裁判员发出“暂停”口令，边裁判员应根据裁判的裁决结果记分，不可违背场上裁判的裁决，作出相反的记录。当然主裁判员因某种原因不能及时进行裁判时，可根据目击情况提醒主裁判员，便于作出准确的裁决。如红方将黑方摔下台，红方腿、身体均在台上面，两手下垂，主裁判员看不清红方是否手触地，边裁判员应主动将目击情况告诉主裁判员。

2．边裁判员应熟记规则中的得分标准，不能得一分记二分。

3．边裁判员应熟练掌握记录双方运动员的得分的技巧。不能偏记一方，漏记另一方，要学会“目观场上，分记纸上”的方法。

4．边裁判员对“连续进攻”、“连击头部”、“主动倒地”、“提腿防守”、“相互搂摔”等常见技术动作应加深理解，统一标准，以便准确记分。

附表一

各代表队人数统计表

编号	单位	领队	教练	医生	运动员级别									工作人员	合计
					48	52	56	60	65	70	75	80	85		
总计															

附表二

散手比赛报名单

单位　　　　领队　　　　教练　　　　医生

序号	姓　名	性别	出生年月	民族	文化程度	体重	48千克	52千克	60千克	65千克	70千克	75千克	80千克	85千克以上	病史	备注

附表三

散手竞赛记录表

级别　　　　场次　　　　月　　日

<table>
<tr><td colspan="2">红方姓名</td><td></td><td>单位</td><td></td><td colspan="2">黑方姓名</td><td></td><td>单位</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">第一局</td><td>劝告</td><td></td><td>比分</td><td></td><td rowspan="2">第一局</td><td>劝告</td><td></td><td>比分</td><td></td></tr>
<tr><td>警告</td><td></td><td>胜(平)负</td><td></td><td>警告</td><td></td><td>胜(平)负</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">第二局</td><td>劝告</td><td></td><td>比分</td><td></td><td rowspan="2">第二局</td><td>劝告</td><td></td><td>比分</td><td></td></tr>
<tr><td>警告</td><td></td><td>胜(平)负</td><td></td><td>警告</td><td></td><td>胜(平)负</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="2">第三局</td><td>劝告</td><td></td><td>比分</td><td></td><td rowspan="2">第三局</td><td>劝告</td><td></td><td>比分</td><td></td></tr>
<tr><td>警告</td><td></td><td>胜(平)负</td><td></td><td>警告</td><td></td><td>胜(平)负</td><td></td></tr>
</table>

裁判长：　　　　　　　　记录员：

附表四

散手比赛裁判记分表

<table>
<tr><td rowspan="2">场记</td><td rowspan="2">局数</td><td rowspan="2">红方</td><td>姓　名</td><td>体　重</td><td colspan="2">总　计</td><td rowspan="2">黑方</td><td>姓　名</td><td>体　重</td></tr>
<tr><td></td><td>千克</td><td>红</td><td>黑</td><td></td><td>千克</td></tr>
<tr><td rowspan="3">得分记录</td><td>1</td><td colspan="3">分</td><td rowspan="3">总计
分</td><td rowspan="3">总计
分</td><td colspan="3">分</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="3">分</td><td colspan="3">分</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="3">分</td><td colspan="3">分</td></tr>
<tr><td rowspan="3">劝告记录</td><td>1</td><td colspan="3">次</td><td rowspan="3">总计
次</td><td rowspan="3">总计
次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="3">次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="3">次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td rowspan="3">警告记录</td><td>1</td><td colspan="3">次</td><td rowspan="3">总计
次</td><td rowspan="3">总计
次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="3">次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="3">次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td rowspan="3">消极记录
严重警告</td><td>1</td><td colspan="3">次</td><td rowspan="3">总计
次</td><td rowspan="3">总计
次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td>2</td><td colspan="3">次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td>3</td><td colspan="3">次</td><td colspan="3">次</td></tr>
<tr><td colspan="2">说　明</td><td colspan="8"></td></tr>
<tr><td colspan="2">胜利者</td><td colspan="2"></td><td>备注</td><td colspan="2"></td><td colspan="2">边裁判签　名</td><td></td></tr>
</table>

附录一　常用武术动作术语

长　　拳

一、手型

（一）拳：五指卷紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上。

（二）掌：拇指外展或屈曲，其余四指伸直并拢向后伸张。

（三）勾：屈腕五指撮拢；或拇指与食指、中指撮拢成刁勾。

二、手法

（一）拳法：

1．冲拳：拳从腰间旋臂向前快速击出，力达拳面；侧冲、上冲要求同此，惟方向不同。

2．劈拳：拳自上向下快速劈击，臂伸直，力达拳轮；抡劈时臂要抡成立圆劈击。

3．撩拳：拳自下向前上方弧形直臂撩击，力达拳眼或拳心；反撩力达拳轮或拳背、拳心。

4．贯拳：拳从侧下方向斜上方弧形横击，臂微屈，拳眼斜向下，力达拳面。

5．崩拳：臂由屈到伸，运用前臂和腕力经下向前崩击，

速度要快，臂要直，力达拳面。

6．栽拳：臂由屈到伸自上向下或向前下栽，速度要快，臂伸直，力达拳面。

7．砸拳：臂上举，而后屈臂下砸，拳心向上，力达拳背。

8．横拳：直臂自侧面向前、向后平扫横击，力达前臂及拳背或拳轮、拳眼。

9．抄拳：臂微屈，拳自下向前上方抄起击打，高不过头，拳背向前，力达拳面。

（二）掌法：

1．推掌：掌由腰间旋臂向前立掌推击，速度要快，臂要直，力达掌外沿。

2．挑掌：臂由下向上翘腕立掌上挑，力达四指。

3．穿掌：手心向上，臂由屈到伸，沿身体某一部位穿出，力达指尖。

4．插掌：臂由屈到伸，直腕向下或斜下插掌，力达指尖。

5．撩掌：手心向前上，直臂向前撩出，速度要快，力达掌心。

6．劈掌：由上向下侧掌劈击，直臂，力达掌外沿。

7．砍掌：仰掌向左、俯掌向右击打，力达掌外沿。

8．按掌：自上向下按，手心向下，力达掌心。

9．拍掌：俯掌直腕下拍，快速有力，力达掌心，

10．亮掌：臂微屈，抖腕翻掌，举于体侧或头上。

11．搂手：手心向下，向斜外侧划弧，力达掌外沿。

12．刁手：手腕由伸到屈，向内或向外刁捋，力达手指。

13．缠手：以腕关节为轴，手掌由内向上、向外缠绕，同时前臂外旋，使手心转向上抓握。

14．舞花手：两臂交叉，以腕、肘、肩为轴绕环，幅度可大可小，配合协调。

（三）肘法：

1．顶肘：屈肘握拳，手心向下，肘尖前顶或侧顶，力达肘尖。

2．盘肘：手臂平举，拳心向下，前臂由外向内盘肘。

3．架肘、里格、外格：屈臂内旋上举，手心向外为架肘；前臂上屈，手心向里，力在前臂，向体内横拨为里格；向外横拨为外格。

三、步型

1．弓步：前脚微内扣，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝部约与脚尖垂直；另一腿挺膝伸直，脚尖里扣斜向前方，全脚着地。

2．马步：两脚左右开立约为脚长的三倍，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平。

3．虚步：后脚斜向前，屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地；前腿微屈，脚面绷紧，脚尖虚点地面。

4．仆步：一腿全蹲，大腿和小腿靠紧，臀部接近小腿，全脚着地，膝与脚尖稍外展；另一腿平铺接近地面，全脚着地，脚尖内扣。

5．歇步：两腿交叉屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖外展；后脚脚跟离地，臀部坐于小腿上，接近脚跟。

6．坐盘：两腿交叉叠拢下坐，臀部和后腿的大小腿外侧及脚面均着地；前腿的大腿靠近胸部。

7．丁步：两腿半蹲并拢，一脚全脚着地支撑，另一脚

停在支撑脚内侧相靠，脚尖点地。

8．叉步：两腿交叉，前脚脚尖外摆45°，全脚着地，屈膝半蹲，大腿接近水平；另一腿挺膝伸直，前脚掌着地，脚尖正向前方。

9．横裆步：两脚左右开立，约同弓步宽，全脚着地，两脚尖正对前方，一腿屈膝半蹲，另一腿挺膝伸直。

10．半马步：前腿稍屈、脚尖微内扣，后腿下蹲，大腿略高于水平，脚尖向外，两脚距离同马步，体重略偏于后腿。

11．并步：两腿伸直并拢，全脚着地，不可起踵。

四、步法

1．上步：后脚向前迈步。

2．退步：前脚向后退步。

3．盖步：一脚经另一脚前横迈一步，两腿交叉。

4．插步：一脚经另一脚后横迈一步，两腿交叉。

5．行步：两腿微屈，行步平稳，步幅均匀，重心不得起伏，不允许腾空。

6．纵步：一脚提起，另一脚蹬地前跳落地。

7．跨跳步：后脚蹬地跳起，前脚前摆落地。

8．跃步：后脚提起前摆，前脚蹬地起跳，接着后脚向前落地。

9．踏步：一脚提起向地面踏踩，另一脚向前上步。

10．击步：后脚击碰前脚腾空落地。

五、腿法

1、弹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿由屈到伸向前弹出，高不过腰，膝部挺直，脚面绷平，小腿弹出脆快有力，力达脚尖。

2．蹬腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿由屈到伸，脚尖勾起用脚跟猛力蹬出，高不过胸，低不过腰。前蹬时上身正直；侧蹬时上身稍侧倾；后蹬时上身前俯与后蹬腿成水平。

3．踹腿：支撑腿直立或稍屈。另一腿由屈到伸，脚尖勾起内扣或外摆用脚底猛力踹出。高踹与腰平；低踹与膝平；侧踹时上身斜倾。

4．点腿：支撑腿挺直站稳。另一腿由屈到伸向前点出，脚面绷平，力达脚尖，点出之脚高与胸平，上身后仰。侧点时高过腰部，上体侧倾。

5．铲腿：要求同踹腿，惟脚掌朝下、脚尖里扣，脚外侧用力。

6．缠腿：支撑腿伸直。另一腿向里绕环后踹出，力达脚跟。

7．正踢腿：支撑腿伸直，全脚着地。另一腿膝部挺直，脚尖勾起前踢，接近前额，动作要轻快有力，上身保持正直。

8．斜踢腿：脚尖勾起，踢近异侧耳部；其它同正踢腿。

9．侧踢腿：脚尖勾起，经体侧踢向脑后；其它同正踢腿。

10．里合腿：支撑腿自然伸直，全脚着地。另一腿从体侧踢起经面前向里作扇面摆动落下。其它同正踢腿。

11．外摆腿：同里合腿，惟摆动方向相反。

12．后撩腿：支撑腿伸直。上身前俯，抬头挺胸。另一腿脚跟用力向后上方撩踢。

13．倒踢腿：支撑腿伸直。上身后仰。另一腿脚面绷平，膝部稍屈向后倒踢，脚掌接近头与上身结成环形。

14．直身前扫：上身正直。支撑腿屈膝全蹲作轴。扫转

腿伸直，脚尖内扣，腿掌擦地，迅速扫转一周以上。

15．伏地后扫：上身前俯。两手推地。支撑腿全蹲作轴。扫转腿伸直，脚尖内扣，脚掌擦地，迅速后扫一周。

16．单拍脚：支撑腿伸直。另一腿脚面绷平向上踢摆；同侧手在额前迎拍脚面，击拍要准确响亮。

17．斜拍脚：同单拍脚，惟用异侧手迎拍脚面。

18．摆莲拍脚：一腿做外摆腿动作，两手在额前依次迎拍脚面，击拍两响，要准确响亮。

19．里合拍脚：一腿做里合腿动作，脚掌内扣；异侧手在额前击拍脚掌，要准确响亮。

20．横叉：两腿伸直，左右劈开成直线，臀部和两腿内侧贴地。

21．竖叉：两腿伸直，前后劈开成直线，臀部和两腿贴地。

22．跌叉：两腿在空中成竖叉向地面跌下，落地时腿、臀要同时着地，两腿保持直线。

六、平衡

1．前提膝平衡：支撑腿直立站稳。上体正直。另一腿在体前屈膝高提近胸，小腿斜垂里扣，脚面绷平内收。

2．朝天蹬：支撑腿直立站稳。另一腿用手经体侧上托，脚尖勾起，脚底朝上，高与头平。

3．扣腿平衡：支撑腿屈膝半蹲。另一腿屈膝，脚尖勾起并紧扣于支撑腿的膝后。

4．盘腿平衡：支撑腿屈膝半蹲。另一腿屈膝，踝关节盘放在支撑腿的大腿上。

5．探海平衡：支撑腿直立站稳。上体前俯略低于水平，挺胸抬头。后举腿伸直，高于水平，脚面绷平。

6．燕式平衡：支撑腿直立站稳。上体前俯略高于水平，挺胸展腹。后举腿伸直，高于水平，脚面绷平。

7．仰身平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳。上体后仰接近水平。另一腿伸直平举于体前，高于水平，脚面绷平。

8．侧身平衡：支撑腿直立站稳。上体侧倒成水平。另一腿伸直平举体侧，亦成水平，脚面绷平或脚尖勾起。

9．望月平衡：支撑腿伸直或稍屈站稳。上体侧倾拧腰向支撑腿同侧方上翻，挺胸塌腰。另一腿在身后向支撑腿的同侧方上举，小腿屈收，脚面绷平，脚底朝上。

10．持久性平衡：保持静止状态，站立的时间必须达到两秒钟。

七、跳跃

1．腾空飞脚：摆动腿高提，起跳腿上摆伸直，脚面绷平，脚高过肩，击手和拍脚连续快速、准确响亮。

2．腾空摆莲：摆动腿要高，起跳腿伸直外摆，脚面绷平，脚高过肩，两手依次击手拍脚共成三响，不能有一响落空。

3．腾空箭弹：身体腾空，起跳腿由屈到伸向前弹出，高于腰，脚尖向前，力达脚尖。

4．腾空侧踹：两腿同时起跳腾空，一腿屈膝上提，另一腿向同侧方向作侧踹。

5．腾空倒踢：两腿同时起跳腾空，在空中一腿自然伸直，另一腿向后上方摆起，脚面绷平，上身后仰与腿成环形，脚底接近头部。

6．旋风脚：摆动腿直摆或屈膝，起跳腿伸直，腾空转体270°，异侧手击拍脚掌，腿高过肩，击拍响亮，转体360°落地。

7．旋子：一腿摆起，另一腿起跳腾空，两腿伸直后上举在空中平旋，脚面绷平，挺胸、塌腰、抬头，旋转一周后落地。

8．大跃步前穿：前跳距离须大于弓步，在空中挺胸抬头，肢体伸展。

八、跌扑滚翻

1．抢背：一脚起跳腾空前跃，上身卷屈，肩、背、腰、臀依次着地翻滚，轻快圆活，起身迅速。

2．鲤鱼打挺：迅速挺腹，两腿下打宽不过肩，起立轻快。

3．扑虎：腾空要高，落地要轻。手、胸、腹、膝依次着地，两腿稍屈并拢或稍稍分开。

4．栽碑：身体挺直前倒，两臂屈肘握拳举于胸前，倒地时身体平直、两腿并拢，以两前臂或两掌着地。

5．盘腿跌：腾空过腰，在空中成侧卧；落地时下面腿的大小腿外侧与两掌同时着地。

6．乌龙绞柱：肩、颈着地，腰腿竖直，两腿在空中相绞，幅度要大，动作要轻快敏捷。

7．扑地蹦：两腿并拢，两肘夹紧，身体挺直，平起平落，轻快连续。

太　极　拳

（一）手型

1．拳：五指卷屈，拇指压于食指、中指第二指节上。握拳不可太紧。

2．掌：五指微屈分开，掌心微含，虎口成弧形。手指不可僵直，也不可过于弯屈。

3．勾：五指第一指节捏拢、屈腕，手指和腕部都要松活自然。也可拇指、食指和中指捏拢，无名指和小指屈于掌心。

（二）常见动作

1．揽雀尾、懒扎衣：

①“掤”出的臂必须呈弧形，高不过口，肘关节稍低于手，手指既不可软缩无力，也不可僵硬挺直。后手可按在体侧，也可随前手同时掤出。两臂要保持弧形。

②“捋”的动作无论弧形大小，都必须呈圆形或曲线，不可直着回抽；两腿移动要分清虚实，上身不可俯仰歪斜。

③“挤”时两臂向前须撑圆，前臂高不过口，同时要和弓腿、松腰协调一致。

④“按”时两臂不可伸直，手心要向前，手指高不过头，手腕微塌。按掌要与向前弓腿协调一致。

2．如封似闭：两掌后收时以肘关节牵引，边分边翻转，不可打卷前臂；按掌要求同前。

3．野马分鬃：无论是交叉抱或上下抱，两臂都要保持弧形；左抱右分或右抱左分，腰部旋转起主要作用；分手和弓腿要协调一致，臂与腿须上下相对；前手高不过头，低不过肩；弓步的前膝与脚尖垂直。

4．白鹤亮翅：单手向上亮掌或向内亮掌，臂都要保持弧形，不可折成三角形或伸直，另一手按于体侧；如双手向上亮掌或向前亮掌，则两臂均不可伸直，手指要舒展伸开，但不可僵直。

5．手挥琵琶：面向斜前方，肩胯要上下对称，两肩松沉，两肘坠合，前手高不过眼，后手举在胸前或停在前臂的肘内侧，两臂保持弧形；腰背正直，臀部不可突出。

6．搂膝拗步：推掌须经耳旁向前推出，不可由上向下劈打，臂不可直，手高不过眼，低不过肩。搂膝不可低头弯腰，也不可用力后撑和伸直臂肘；前推和下搂须上下协调一致，身体须平衡稳定，不偏不倚。

7．倒卷肱：身体平稳，不可忽高忽低、左右歪斜。动作要协调，不要手动脚不动或脚快手迟；后手回撤要走弧形，不可直抽，推出之臂不可伸直；转动时以腰为轴；退步要轻灵，脚前掌先着地，然后全脚踏实，重心后移，转身倒卷肱时，要先移重心，再转身提步；下搂手不可走直线，前推手须经耳旁向前推出，不可向下劈盖。前手高不过眉，低不过肩；要沉肩垂肘，身体正直，转动灵活。

8．云手：无论手心向内或向外，运转都要呈立圆，速度要均匀，动作要连惯；臂不可僵直或屈成三角形，手高不过眉，两掌在云拨中翻转拧裹，肩不可上耸；两掌运转要与转腰松胯、移动重心协调配合，不可只是摆动两臂而无腰的转动，身体也不可忽高忽低，左右歪斜；脚尖应向前或略外展；并步时两脚应距离10—30厘米。

9．单鞭：无论单推掌或左右推掌，两臂皆不可伸直，手高不可过头，勾手不可僵劲，后臂也不可过横或过张；头要顶，腰要松，肩要沉，胸要含，腕要柔，避免挺胸收腹。

10．左右穿梭：两手上托和前推要协调一致，两臂成弧形。前推之手高不过眉，低不过腰；旋转不可僵滞，方向要明确；保持沉肩垂肘，松腰敛臀。

11．闪通臂：前推和上托时，前后必须协调，两臂皆成弧形，前掌高不过头，低不过口；身体中正不倚，松腰松胯。

12．金鸡独立：无论挑掌或撑掌，臂都要成弧形，支撑

腿稍屈站稳，另一腿大腿提平。

13．高探马：向前穿推之掌高不过眼，后掌收在小腹前。

14．搬拦捶：手臂不可伸直，搬(压)拳和拦掌动作要有明显的弧度，不可直来直往；身体转动与两臂动作要配合恰当。

15．双峰贯耳：两拳经两侧向前上方横打，高不过头，低不过口，相距约一头宽，拳眼斜向下，两臂如钳状；两肩要沉，两肘不可扬起。

16．海底针：两腿虚实要分清，上身前俯不超过45°，臀部不可突出，臂伸向斜前方，手指指向前下方。

(三) 步法

1．上步：后脚前进一步或前脚前移半步。

2．退步：前脚后退一步。

3．撤步：前脚或后脚后退半步。

4．进步：两脚连续向前移动各一步。

5．跟步：后脚向前跟进半步。

6．侧行步：两脚平行连续侧向移动。

7．碾脚：脚跟作轴，脚尖外展或内扣；或以脚前掌作轴，脚跟外展。

(四) 腿法

1．分脚：支撑腿微屈站稳。另一腿屈膝提起，然后小腿上摆，腿伸直，脚面绷平，脚尖向前，高过腰部。

2．蹬脚：支撑腿微屈站稳。另一腿屈膝提起，然后脚慢慢蹬出，腿伸直，脚尖上勾，脚高过腰部。

南　　拳

一、手型

1．平拳：五指卷屈握紧，拳面要平，拇指压于食指、中指第二指节上，任何指骨都不得凸出拳面。

2．鹤顶拳：五指屈握，中指突出成尖，拇指压于中指的第一指节上。

3．凤眼拳：除食指的第一节指骨结环凸出拳面外，其余四指紧握，拇指的第二节指骨压牢食指的第三节指骨。

4．双凤眼拳：除食指和中指的第一节指骨结环凸出拳面外，其余四指紧握，拇指的第二节指骨顶压在食指和中指的第三节指骨上。

5．羌子拳：食指、中指、无名指和小指并紧，四指的第二节和第三节指骨紧屈，拇指向内弯屈。

6．龙爪：五指稍张开，第二、三节指骨稍弯屈，腕关节稍向上屈。

7．虎爪：五指用力张开，第二、三节指骨弯屈，第一节指骨尽量向手背的一面伸张，使掌心凸出。

8．鹰爪：除拇指外展弯屈外，其余四指并紧，使第二、三节指骨弯屈，但不得屈拢。

9．鹤嘴手：五指捏拢，直腕。

10．鹤顶手：五指捏拢，屈腕。

11．单指：除食指伸直外，其余四指弯屈。

12．双指：除食指和中指伸直外，其余三指弯屈，拇指压在无名指和小指上。

二、手法

1．挂拳：拳自上向下快速扣击，力达拳面。

2．鞭拳：直臂或屈臂，用拳背由前向后平抡，力达拳背。

3．扫拳(直臂向里斜扫、直臂向外斜扫、直臂向里横扫、直臂向外横扫)。

4．抛拳：拳自下向上呈环形运动，臂微屈，力达拳眼。

5．撞拳：肘屈或微屈，肌肉紧张，短促用力向前撞出，力达拳面。

6．盖拳：拳自上向下呈弧形运动，臂微屈，力达拳面。

7．钉拳：屈肘，拳由上向下，用力短促，力达拳面。

8．插拳：拳向前，向侧等不同方向快速插出，力达食、中指和无名指第二、三节指骨。

9．切掌：俯掌沿另一臂下方向前切出，力达掌外沿。

10．撑掌：掌心由上向下用力压撑，力在掌根或掌外沿。掌指可并拢也可微张开。

11．伏掌：屈臂由外向里旋，用掌心下按。

12．插掌：臂由屈到伸，直掌快速前插，力达指尖。

13．标掌：肌肉紧张，短促用力前伸，力达掌尖。

三、肘法

1．撞肘：握拳屈肘，用肘尖顶出，力达肘尖。

2．扭肘：屈臂，肘由下向上抬，力达肘尖。

3．压肘：屈臂，抬肘经胸前向异侧反臂下压，力达肘尖。

四、桥法

1．圈桥：直臂立圆绕圈，圈不要过大。

2．盘桥：屈臂或臂微屈立圆绕圈，高不过头，低不过裆。

3．切桥：前臂向前下方挫切。

4．沉桥：屈肘使前臂由上向下挫沉。

5．滚桥：前臂向前下伸出，同时向内滚转。

6．缠桥：缠绕的圆周直径不得大于30厘米。

7．穿桥：从另一臂的下面向前穿出。

五、步型

1．一字马步：两脚分开，距离约三脚长，两脚尖外展成一横直线。

2．二字马步：两脚分开，距离约两脚长，脚尖正对前方，两膝向里紧扣，上身直立，收胯敛臀。

3．单蝶步：一腿屈膝下蹲，另一腿跪地，跪地腿的小腿内侧贴地。

4．双蝶步：两膝靠拢，大小腿的内侧均须贴地。

5．骑龙步：一腿屈膝下蹲，另一腿跪地接近地面(不得贴地)，两脚间的距离约两脚长。

6．跪步：一腿屈膝下蹲，另一腿跪地使膝部接近地面(不得贴地)，脚跟离地，前脚掌着地。臀部坐于跪地腿的小腿上面。

7．拐步：两腿前后交叉，前腿屈膝下蹲，脚尖外展摆步，后腿跪地使膝部接近地面(不得贴地)，小腿与地面成水平，脚跟离地，脚尖与摆步脚的脚跟成直线。

8．独立步：站立要稳，支撑腿稍弯屈。

六、腿法

1．虎尾腿：后蹬腿的脚尖勾起，脚跟用力向后由屈到伸猛力蹬出。蹬出后膝部挺直，脚尖朝下，脚高于胯；支撑腿挺膝伸直，两手扶地。

2．横钉腿：横钉腿脚尖勾起，脚尖用力从侧方向前由屈到伸猛力横钉。钉出后膝部伸直，脚与胯同高；支撑腿稍屈，站立要稳。眼看横钉腿。

3．骗马：里合横摆腿的脚要高于腰部，支撑腿稍屈，

站立要稳。眼看横摆腿。

七、跳跃

1．腾空双侧踹：纵跳要高，蹬踢要快，膝部要直，两腿并拢，脚尖勾起，整个躯干在空中侧倒平卧。

2．跳跃双虎尾腿：跳起后，两手在身前扶地；两腿后蹬伸直并拢，高度超过水平部位。

剑　术

剑法

1．刺剑：立剑或平剑向前直出为刺，力达剑尖，臂与剑成一直线。剑刃朝上下为立剑，剑刃朝左右为平剑，平刺剑剑尖高与肩平；上刺剑剑尖高与膝平；低刺剑剑尖贴近地面，不得触地；后刺剑要与身体后转、后仰动作协调一致；探刺剑前臂内旋，手心朝外，经肩上向前上方或前下方立剑刺出，上体和持剑之臂顺势前探。

2．劈剑：立剑，由上向下为劈，力达剑身，臂与剑成一直线。抡劈剑沿身体右侧或左侧绕一立圆；后抡劈剑要与身体后转协调一致。

3．挂剑：立剑，剑尖由前向上、向后或向下、向后为挂，力达剑身前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴身立圆挂一周。

4．撩剑：立剑，由下向前上方为撩，力达剑身前部。正撩剑前臂外旋，手心朝上，贴身弧形撩出；反撩剑前臂内旋，余同正撩。

5．云剑：平剑，在头顶或头前上方平圆绕环为云。上云剑在头顶由前向左后绕环，要仰头；左(右)云剑在头前上方向左后(右后)绕环，头向左肩侧倒。

6. 架剑：立剑，横向上为架，剑高过头，力达剑身，手心朝里或朝外。

7. 点剑：立剑，提腕，使剑尖猛向前下为点，力达剑尖，臂伸直。

8. 崩剑：立剑，沉腕使剑尖猛向前上为崩，力达剑尖，臂伸直，剑尖高不过头。

9. 截剑：剑身斜向上或斜向下为截，力达剑身前部。上截剑斜向上；下截剑斜向下；后截剑斜向右后下方，臂与剑成一直线。

10. 抱剑：右手抱剑于胸前，剑尖朝右为横抱剑；剑尖朝上为立抱剑；剑尖朝前为平抱剑。

11. 穿剑：平剑，剑尖经胸腹间弧形向前为平穿剑，力达剑尖，剑身不得触及身体；前臂内旋，立剑剑尖由前向后转动而出为后穿剑，力达剑尖，高不过膝，低不触地；抡穿剑剑尖向后、向左随转体贴身立圆绕环一周。

12. 斩剑：平剑向左(右)横出，高度在头与肩之间为斩，力达剑身，臂伸直。

13. 剪腕花：以腕为轴，立剑在臂两侧向前下贴身立圆绕环，力达剑尖。

14. 撩腕花：以腕为轴，立剑在臂两侧向前上贴身立圆绕环，力达剑尖。

15. 剑指：中指与食指伸直并拢，其余三指屈于手心，拇指压在无名指第一指节上。

刀　术

刀法

1. 缠头刀：刀尖下垂，刀背沿左肩贴背绕过右肩，头

部正直。

2．裹脑刀：刀尖下垂，刀背沿右肩贴背绕过左肩，头部正直。

3．劈刀：刀由上向下为劈，刀达刀刃，臂与刀成一直线。抡劈刀沿身体右侧或左侧抡一立圆；后抡劈要求与转体协调一致。

4．砍刀：刀向右下方或左下方斜劈为砍。

5．撩刀：刀刃由下向前上为撩，力达刀刃前部。正撩前臂外旋，手心朝上，刀沿身体右侧贴身弧形撩出；反撩前臂内旋，刀沿身体左侧撩出，余同正撩。

6．挂刀：刀尖由前向上、向后或向下、向右为挂，力达刀背前部。上挂向上、向后贴身挂出；下挂向下、向后贴身挂出；抡挂贴身立圆挂一周。

7．扎刀：刀刃朝下、朝上或朝左，刀尖向前直刺为扎，力达刀尖，臂与刀成一直线。平扎刀刀尖高与肩平；上扎刀刀尖高与头平；下扎刀刀尖高与膝平。

8．抹刀：刀刃朝左(右)，由前向左(右)弧形抽回为抹，高度在胸腹之间，力达刀刃；旋转抹刀要求旋转一周或一周以上。

9．斩刀：刀刃朝左(右)，向左(右)横砍，高度在头与肩之间，力达刀刃，臂伸直。

10．扫刀：刀刃朝左(右)、向左(右)横砍，与踝关节同高为扫，力达刀刃。旋转扫刀要求旋转一周或一周以上。

11．按刀：左手附于刀背或右腕，刀刃朝下，平向下按。高与腰平为平按刀；接近地面为低按刀。

12．藏刀：刀身横平(刀尖朝后，刀刃朝外)藏于左腰后为拦腰藏刀；刀身竖直藏于左臂后为立藏刀；刀身平直(刀

尖朝前，刀刃朝下)藏于右髋侧为平藏刀。

13．背刀：右臂上举，刀背贴靠右臂和后背右侧为背后背刀；右臂侧平举，刀背顺贴于右臂为肩背刀。

14．架刀：刀刃朝上，由下横向上为架，刀高过头，力达刀身，手心朝里或朝外。

15．抱刀：刀柄朝前，两手相交，刀背贴于左臂，向前平举为平抱刀；左手持刀，左臂下垂，刀尖朝上，刀背贴于左臂为立抱刀。

16．剪腕花：以腕为轴，刀在臂两侧向前下贴身立圆绕环，刃背分明。

17．撩腕花：以腕为轴，刀在臂两侧向前上贴身立圆绕环，刃背分明。

枪　　术

枪法

1．扎枪：必须使枪直出，劲达于枪尖，使枪颤动，后手必须触及前手。平枪必须成水平；上枪高不过头，低不过肩；下枪高不过膝，低不触地；上平枪枪杆高与胸齐；中平枪枪杆在胸腰之间；下平枪枪杆与腰相齐；低平枪离地20厘米左右。

2．拿枪：枪尖向右下方划弧，高不过头，低不过胯。

3．拦枪：枪尖向左下划弧，要求同拿枪。

4．里外缠枪：枪尖绕立圆，高不过肩，低不过胯，用力要柔和。

5．绕喉、绕腰、绕臂穿枪：枪必须贴近所绕的部位，动作要快，枪要直出。

6．劈枪：对手握枪，由上而下，用力快猛，力达于枪

尖。

7．抡劈枪：抡枪要成立圆，速度要快，抡转与劈枪的动作要连贯协调。

8．崩枪：枪尖向上或向左右短促用力崩弹，力达枪尖，使枪杆颤动。上崩枪枪尖高不过头；平崩枪枪尖高不过胸，低不过腰；下崩枪枪尖高不过膝，低不触地。

9．拨枪：枪身左右拨动，用力要轻快平稳，幅度不要过大。上拨枪枪尖稍高过头部；平拨枪枪尖高不过胸，低不过腰；下拨枪枪尖高不过膝，低不触地。

10．摔枪：枪杆平摔落地。要求快速有力。

11．点枪：枪尖由上向下短促用力，力达于枪尖。上点高不过头，低不过肩；平点高不过肩，低不过胯；下点高不过膝，低不着地。

12．立舞花枪：枪要贴近身体，速度要快，动作要连续。

13．平舞花枪：两手握枪中段，在头顶上方平圆舞动，要连续快速。

14．抡枪：枪向左或右平抡，要迅猛有力，力达枪前端。平抡不得超过一周，加转身不得超过两周。

15．抛枪：抛枪立圆不得超过半周。

棍　术

棍法

1．抱棍：两手开握、并握或两臂交叉握，将棍抱于体前或体侧。不得摇摆。

2．云棍：棍在头前上方或上方向左(右)平圆绕环一周。快速有力，力达棍前端。

3. 扫棍：棍梢在腰部以下平摆或以棍梢贴地、棍身倾斜抡摆。要求迅猛有力，力达棍前端。

4. 架棍：棍身横平或倾斜，由下向头上举起。

5. 格棍：棍身竖直在身前向左(右)格挡，动作要快速有力。

6. 盖棍：两手开握，棍身平，一手滑握使棍的一端由上向另一侧下盖，棍身仍成水平，动作要快速有力。

7. 点棍：棍梢向下短促用力，力达棍梢。

8. 崩棍：棍梢向上或向左右短促用力，力达棍梢。

9. 撩棍：棍沿身体左侧或右侧划立圆向前或向后撩出，速度要快，力达棍前端。

10. 绞棍：棍梢或棍把向内或向外绕立圆，动作快速柔和，力达梢端或把端，立圆不要太大。

11. 戳棍：棍梢或棍把直线向前、向侧或向后戳击，力达棍顶端。

12. 击棍：棍梢或棍把平向左或右用力横打，力达棍端。

13. 劈棍：棍由上向下劈出，迅猛有力，力达棍前端。

14. 提撩舞抡：棍法同撩棍，惟将棍连续向左右成立圆舞动。要求快速连贯，不得触及身体。

15. 立舞花棍：棍要贴近身体，速度要快，动作要连续。

附录二　有关武术的典籍资料介绍

《孙子兵法》孙武著。孙武，又名孙子，字长卿，春秋末期人（生卒年月不详），著名军事家。他长于指挥，善于用兵，系统地总结了一系列用兵作战经验，撰写成《孙子兵法》，是我国现存最古兵书，也是世界最早的兵书。该书共十三篇，论述了"计"，"作战"、"谋攻"、"形"、"势"、"虚实"、"军事"、"九变"、"行军"、"地形"、"九地"、"火攻"、"用间"等问题，揭示出具有普遍意义的军事规律。对研究武术散手的战略战术有重要参考价值。

《汉书·艺文志》是东汉班固所著。兵书类的"兵技巧"中介绍了武术，共 13 家，199 篇，其中除射法外，还提到"手博六篇"、"剑道三十八篇"、"蒲苴子戈法四篇"，这些都是最早涉及武术的著作，惜已亡佚。但仍可看出中国早在汉代，拳、剑等武术技巧，已有文字记叙。

《马槊谱》隋代（58-618）枪法书。该书失佚，只存有梁简文帝马槊谱序："马槊为用，虽非远法，近代相传，稍已成艺，邓蔬萦魏后之廷武，而猶质种马人丹阳之寺雄而未巧卿以余暇，复斯法搜采柳拐，斟酌繁简"。从序中可看出隋代枪术已有一定水平，并进行了总结。

《艺文类聚》唐欧阳询编，汪绍楹校。该书是唐朝初年，唐高祖李渊命欧阳询等十多人历时三年编成，共一百卷。其中卷六十军器部涉及到与武术有关的有剑、刀、匕首、铗、弓、箭、弩、弹、矟等。

《角力记》宋调露子撰，是我国五代十国至宋初（公元960年）的有关武术角力论技的史料书，分述旨，名目、出处、杂说等篇。

述旨篇论述"夫角力者，宣勇气，量巧智也，然以决胜负，骋趫捷，使观之者远怯懦"。

阐明气对人体的影响"戏也气也，气逸而下，斗以气也，气奋而上，戏气发乎脾，斗气生乎肝，故曰，夫有血气，必有斗心也"。

并论述"角力是两徒相搏也"，"上古之人淳素以食饱饮足，或以前肱为格击，手赤来取胜负"。

名目篇对相待、角抵、相扑、相攒、校力、相𢫬、相扠、手技、拍张、试扑等名词多有涉及。

出处篇，讲"勇力之人，侠气之类，合出幽燕"。"次则五陵杜霸诸陵""黄国俗多勇人""五陵鄱阳荆楚之间，五月盛集……街坊则相攒为乐"，蜀都之风"晏方一对，相决而去"。"有名目者刘仙子，王胜，三辅之间此风最盛"，"河南有庄宗之遗俗，故人多习之"。

杂说篇，涉猎的人物有吴国谢建，吴越武肃王钱氏，夏育乌猎、孟贲等人。

《角力记》在《宋史·艺文志》，宋郑樵《通志》，清《琳琅秘室丛书》，《丛书集成初编·社会科学类》等均有收录。

《武经总要》成书于一〇四四年，是北宋封建王朝用国家力量编辑的一部军事著作。它对军事组织，军事制度，步骑

教练，行军，营阵，战略，战术武器制造和使用，军事地理都有论述。其中营阵和武器两部分，除文字说明，还附有大量插图，绘图稍嫌简扑，比例欠精确，但能把自南北朝，隋唐五代传袭至宋的武器形象轮廓展现出来，对研究武术器械发展有重要参考价值。

《武经总要》分前后两集，各二十卷，前集内容对北宋时期武备上使用各种长短、射远器和防御武器有较详细纪叙。后集内容辑录前代用兵故事，一部分论述"兵阴阳"有的涉于述信较多，对研究武术散弓的战略战术，仍有参考价值。

《武经总要》在宋庆历四年（1044）经宋仁宗核定出版后，在南宋绍定四年（1231）又重刻，明弘治·正德间(1488—1521)再重刻。

《纪效新书》明代戚继光（1528—1587）著。戚继光，抗倭名将，军事家，字元敬，号南塘，晚号孟诸，山东蓬莱人，出身将家，因抗倭有功升总兵官，二年后与俞大猷剿平广东倭寇，后调至北方蓟州。《纪效新书》编著于嘉靖39年完成十八卷本的第十四卷，以后补四篇，于嘉靖41年(1562)初印。

《纪效新书》有多种版本，目录内容多不相同。如周氏选本，刻于万历二十三年（1595）分18卷，与武术有关的篇章有长兵，牌筅、短兵、射法、拳经等（没有辛酉刀法）。王象乾本则分14卷，与武术有关篇章有手足篇，并记述了抱、牌、筅、棍、钯、射，但没有拳经捷要篇。

《纪效新书》收录了"杨家六合八母枪法"、俞大猷《剑经》和戚继光吸收民间名家拳法编写的32势图诀等。此书是研究武术的重要文献，在以后出版的《武备志》、《三才图会》等书中均有转载。朝鲜在此书基础上编成《武艺图谱通志》，

日本江户时代兵法家平山行藏也曾翻印刊行，日本以《武术早学》、《军法兵纪》、《兵法奥义书》等不同书名刊行此书。

《正气堂集》明代俞大猷（生于弘治六年，卒于万历八年）撰。大猷字志辅，号虚江，福建晋江人，少好读书，嗣世职百户，始学骑射，从李良钦学荆楚长剑，嘉靖二十八年(1549)倭寇入侵后，转战江浙闽粤，多立战功，与戚继光齐名。

《正气堂集》于嘉靖四十四年、隆庆三年内两次分刻，有"余集"、"续集"，道光21年福建孙云鸿及林灊详加考正出版，又名《北虏忌讳》，此书卷四载有《剑经》、《棍法》、《射法》。

《五杂组》明代谢肇淛著，福州长乐人，字在抗，明万历进士，官至工部郎中。《五杂组》十六卷，是年所不谈的笔记小品。其说分天、地、人、物、事五部分。卷一天部有太极释，卷五人部有"武艺十八般，而白打居一焉"、"河南少林寺拳法，天下所无，其僧游方者，皆数十人"及"正统己巳之变，招募天下勇士，山西李通者，行教京师，试其技艺，十八般皆能，无人可与为敌"等多处论及武术。此书有万历如韦新本，中华书局曾重印。

《涌幢小品》明代朱国祯著。此书卷12中载有武术内容，记叙了当时武术家和十八般武艺所包括的内容。"武艺十八事，一弓、二弩、三枪、四刀、五剑、六矛、七盾、八斧、九钺、十戟、十一鞭、十二简、十三挝、十四殳、十五叉、十六爬头、十七绵绳套索、十八白打"。

《阵记》明何良臣撰。良臣字际明，号惟圣，浙江余姚人，生卒年月不详。从军嘉靖间，官至蓟镇游击将军，万历辛卯（1591）《阵纪》刻木问世，河南徐元，善长甫校，三原

李锡龄、孟熙重校。共四卷，凡二十二类，共六十六篇，皆叙述练兵之法。

一卷曰募选，束伍，教练，致用，赏罚，节制。二卷曰奇正，虚实，众寡，率然（伍），技用。三卷曰阵宜，战令，战机。四卷曰摧陷，因势，车战，骑战，步战、水战、火战，夜战，山林谷泽之战，风雨雷雾之战等。《阵纪·技用》记有明代流行的名棍"宋太祖之腾蛇棒"等。

《耕余剩记》明程宗猷撰。宗猷字冲斗，休甯人，棍法得自少林僧洪转，广接师徒，刀法得自浙江刘云峰，枪法得自河南李克复，弩法游寿春时得穴中铜机而创，万历四十四年著阐宗，先三书出版，天启元年续成蹶心张法，长枪法选，单刀法选，与前少林棍法阐宗合刊行世，总名《耕余剩记》。插图颇多。

《耕余剩纪·单刀法选》中说："以前刀法，着着皆是临敌实用；苟不以成路刀势，习演精熟，则持刀运用，进退跳跃，环转转法不尽，虽云着着实用，犹恐临敌掣时，故总列成刀法一图"。书中重点介绍少林棍法，有理论，有技术方法，有图解。

1929年吴兴周由历家藏天启辛酉本影印，易其名曰《国术四书》刊行，有千顷堂影印本，和周越然影印本。

《武备志》明天启元年（1621）年茅元仪辑。茅元仪，归安人，字止生，用十五年时间将古今兵书二千余种，整理而成。全书五部204卷，共60本。不少涉及武术内容，凡九卷(84—92卷）有弓弩、剑、刀、枪、钯、牌、筅、棍、拳及比较武艺诸法。其弓系武经总要，虎铃经，事林广记，步射总法，马射总法，射疏，黑鞑遗事，纪效新书，筹海图编而成。其弩集太白阴经，武经总要，教弩诀法，蹶心张法而

成。其剑集剑诀歌，朝鲜势法而成。其刀集日本隐流刀法或继光所练倭刀法而成。其枪、牌、筅、拳、比较武艺皆采自纪效新书。其耙系辑纪效新书创经，并增七势而成。其棍系少林棍法阐宗。其拳法皆采自纪效新书，三十二势皆全，可补今本本缺，清代列为禁书。

《手臂录》明遗民吴殳于康熙元年（1662）刊行。殳，又名乔，字修龄，别号沧尘子，太仓人，（生于万历39年卒于康熙34年）崇祯六年殳以天下多故，约同里夏君宣、夏玉如、陆桴亭，从石敬严学枪法、刀法。殳又从渔阳老人得剑法，于天都侠少项元池得双刀法，于郑华子得马家枪法，于倪迈楼得杨、沙两家枪法，于朱熊占得峨嵋枪法，后将以上师事百家所学，写成《手臂录》一书，书中图文并茂，以精解枪法而著名。此书4卷，后附一卷，除卷三的"单刀图说"和卷四的"诸器总说"、"叉说"、"狼筅说"、"藤牌腰刀说"、"大棒说"、"剑诀"、"双刀歌"、"后剑诀"外，均讲枪法。

《手臂录》清史稿艺文志著录。又载借月山房丛书，丽楼丛书，丛书集成初稿均有收录。

《拳经拳法备要》二卷，先为传抄本，丙子孟秋，蝉隐尘印行，题名张孔昭撰，曹焕斗注。

其书记载少林流源拳术，《拳经》有"问答歌诀二十款"，"周身秘诀十二项"，"下盘细密秘诀"，"双管秘法第一"。又附张先生原歌诀"场中切要"、"守身切要"、"身法操持"、"论八面肩头"、"练力法"等，对迷拳、醉八仙等也有精辟论述。

《拳法备要》有总歌诀，身法，手法，步法，眼法，气法指要，并附动作图及步法图。



ISBN 7-5009-0643-9/G·613(课)
定　价：4.40元